स्वस्थ

स्वस्थ जीवन

ो

स्थ जीवन

सीमा निरुपम

पुस्तक मंदिर, दिल्ली

भूमिका

पुराने समय में एक राजा था। उसके कुशल प्रशासन में चारों ओर सुख-शान्ति व समृद्धि थी। सभी प्रजाजन खुशहाल थे—किन्तु राजा स्वयं परेशान था। कारण—उसकी कमर टेढ़ी थी। कितने ही हकीम, वैद्यों, ओझा, तांत्रिकों ने प्रयास किये पर कोई सफलता नहीं मिली। राजा ने भी किसी प्रकार के उपचार की आस खो दी थी।

कई वर्ष गुजरने के उपरांत उस राज्य में एक संन्यासी आया। उसने राजा की परेशानी जान उसे सलाह दी कि राजा अपनी आदमकद मूर्ति बनवाए और प्रतिदिन उस मूर्ति के समक्ष सीधा खड़ा होने का प्रयास करे।

राजा ने ऐसा ही किया। वह प्रतिदिन मूर्ति के सामने खड़ा होकर मूर्ति जैसा ही सीधा एवं तनकर खड़े होने का प्रयास करता।

कुछ समय बीतने पर उसने अपने आप में अंतर महसूस किया तथा थोड़े और समय में स्वयं को सचमुच सीधा व ऊंचा बना लिया।

वास्तव में हमारा दृष्टिकोण ही हमें वैसा बनाता है जैसा हम बनना चाहते हैं। हमारे विकास में हमारा दृष्टिकोण, हमारी सोच एक अहम भूमिका निभाती है। इसलिए इस दृष्टिकोण को प्रभावित करने वाले कारकों—हमारी धारणाओं, आदतों, खान-पान, रहन-सहन,

मित्रो विचारों आदि का महत्व बढ़ जाता है पृथ्वी पर एकमात्र मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जो स्वयं को अपनी इच्छानुसार बदल सकता है।

इसी बात को ध्यान में रखते हुए इस पुस्तक में मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों को रेखांकित किया गया है ताकि हम अपनी जीवन शैली को अपनी मनपसंद बना सके।

"तंदुरुस्ती हजार नियामत" तंदुरुस्ती से बढ़कर कुछ नही है—एक स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा का वास होता है जबकि अस्वस्थ शरीर आत्मा के लिए बंदीगृह के समान है।

हर व्यक्ति रोगमुक्त व स्वस्थ जीवन जीना चाहता है। स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन के हर क्षण, हर पल का आनंद उठा पाता है। रोगग्रस्त शरीर आनंद के क्षणों को भी ढंग से नहीं जी पाता।

संयमित एवं संतुलित भोजन शैली कई रोगों को शरीर के पास फटकने तक नहीं देती व हम भरपूर जिन्दगी जीने में सफल होते है। अपने आसपास हम कई ऐसे लोगों को पाते हैं, जिन्हें देखकर प्रतीत होता है कि इनके जीवन में बस सुख ही सुख है, वहीं कुछ लोगों को सदैव दुःख व रोगों से घिरे हुए पाते हैं।

सुखी व स्वस्थ जीवन सदा हमें आकर्षित करता है, हम स्वय भी अपने जीवन में सुख ही सुख की कामना करते हैं। इसी सुख के लिए एक स्वस्थ शरीर बेहद आवश्यक है। स्वस्थ जीवन के लिए खान-पान पर विशेष ध्यान देना जरूरी है—कब, कितना और कैसे खाया जाये, इसका अपना महत्व है।

जीवन शैली को खान-पान के साथ-साथ हमारा रहन-सहन भी प्रभावित करता है। हमारे रहन-सहन में इस बात का विशेष महत्व होता है कि हमारी दिनचर्या किस प्रकार की है; हमारी मांसपेशियां कितनी क्रियाशील रहती हैं।

वर्तमान समय में इस संदर्भ में व्यायाम एक दीर्घ एवं स्वस्थ

जीवन का मूलमत्र है। नियमित व्यायाम द्वारा मासपेशियों को अपेक्षित स्तर तक क्रियाशील बनाए रखा जा सकता है ताकि शरीर के सभी कलपुर्जे ताउम्र प्रभावशाली ढंग से कार्य कर सकें। सही व्यायाम को सही तरीके से करना भी कम महत्वपूर्ण नहीं है वरन् कई बार तो यह भी पाया गया है कि गलत व्यायाम करने से बेहतर है व्यायाम न करना। इसलिए कब, कितना, क्यों और कैसे व्यायाम किया जाये, यह जान लेना अपने आप में खासा महत्वपूर्ण है।

प्रतिदिन बढ़ता तनाव हमारे स्वास्थ्य एवं सुखी जीवन के लिए अभिशाप है। तनाव व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से खोखला कर देता है। मानसिक शांति से ही शारीरिक सुख प्राप्त किए जा सकते हैं।

छोटी-छोटी बातें बड़ी-बड़ी खुशियों का कारण बन सकती हैं। यही खुशियां जीवन को सार्थक बनाती हैं। जीवन में शांति व स्थिरता लाती हैं साथ ही हमारी सोच को भी सकारात्मक बनाती हैं। हम प्रसन्नचित्त रहते हैं व दूसरों में भी खुशियां बांटते हैं। सभी लोग सकारात्मक सोच वाले प्रसन्न व आनंद से भरपूर व्यक्तियों के ही संपर्क में आने के इच्छुक रहते हैं, क्योंकि अच्छाई से ही अच्छाई फैलती है।

मानसिक शांति की परिणति शारीरिक स्वास्थ्य के रूप में उजागर होती है। इसमें तनाव में कमी लाने के साथ ही नींद की महत्वपूर्ण भूमिका को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। भरपूर नींद मस्तिष्क का भोजन है जिसके अभाव में शरीर भी अस्वस्थ हो जाता है।

अच्छे विचारों का आदान-प्रदान ही इस पुस्तक को लिखने की प्रेरणा का स्रोत रहा। अच्छी जीवन शैली आपका आत्मविश्वास बढ़ाती है और दृढ़ आत्मविश्वास से बड़ी-बड़ी लड़ाइयां जीती जा सकती हैं। मुझे विश्वास है कि पाठकगण इस पुस्तक का लाभ उठाते

हुए अपने लिए सोची हुई ऊंचाइयों तक पहुंचने में सफल होंगे। इस अनुरोध के साथ यह पुस्तक आपके समक्ष प्रस्तुत है कि प्रकृति के साथ समय बिताएं। फूलों को अपने निकट रखें, कभी-कभार घास पर लेट आसमान की ओर ताकें, पक्षियों की चहचहाहट सुने आपको विचित्र शांति का अहसास होगा।

सीमा निरुपम

विषय सूची

अध्याय 1

हमारा आहार और स्वास्थ्य

1.1 कार्बोहाइड्रेट
1.2 प्रोटीन
1.3 वसा
1.4 विटामिन
1.5 खनिज
1.6 जल
1.7 भोजन में रेशा भी है जरूरी
1.8 भोजन की मात्रा क्या हो ?
1.9 कैलोरी चार्ट
1.10 भोजन में विभिन्न पोषक तत्वों का हिस्सा क्या हो ?
1.11 भोजन से भरपूर पौष्टिकता पाने के उपाय

स्वस्थ तन-मन के लिए आवश्यक है संतुलित भोजन।
स्वस्थ मनुष्य ही स्वस्थ समाज व देश का निर्माण कर सकता है।

आहार और स्वास्थ्य का संबंध बहुत गहरा है। संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य की नींव है जिसके अभाव में शरीर रोगग्रस्त हो सकता है। भोजन केवल भूख शांत करने के लिए ही आवश्यक नहीं है वरन यह शरीर को पौष्टिकता प्रदान करता है जिससे उसकी कार्य प्रणाली सुचारु रूप में कार्य कर पाती है। प्रतिदिन का भोजन ऐसा होना चाहिए जिसमें सभी पौष्टिक तत्वों का समावेश हो। भोजन में यह विविधता न केवल स्वाद की दृष्टि से आनंददायक है, अपितु अपेक्षित भी है क्योंकि एक ही प्रकार का आहार सभी पोषक तत्वों से भरपूर नहीं होता।

पोषक तत्वों को मुख्यतः इन वर्गों में बांटा जा सकता है—

1.1 कार्बोहाइड्रेट

ये शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करते हैं। कार्बोहाइड्रेट शरीर को ऊर्जा देने वाले प्रमुख स्रोत भी हैं। इनमें विभिन्न प्रकार के स्टार्च व शर्करा शामिल हैं। भारतीय भोजन में इनकी प्रमुखता इस कारण भी है कि ये आसानी से उपलब्ध होने वाले सस्ते पदार्थों मे पाए जाते हैं। अनाज जैसे आटा, चावल इत्यादि कार्बोहाइड्रेट के मुख्य स्रोत हैं। कुछ सब्जियां जैसे आलू, बीन्स आदि में भी ये प्रचुर

मात्रा मे पाए जाते है।

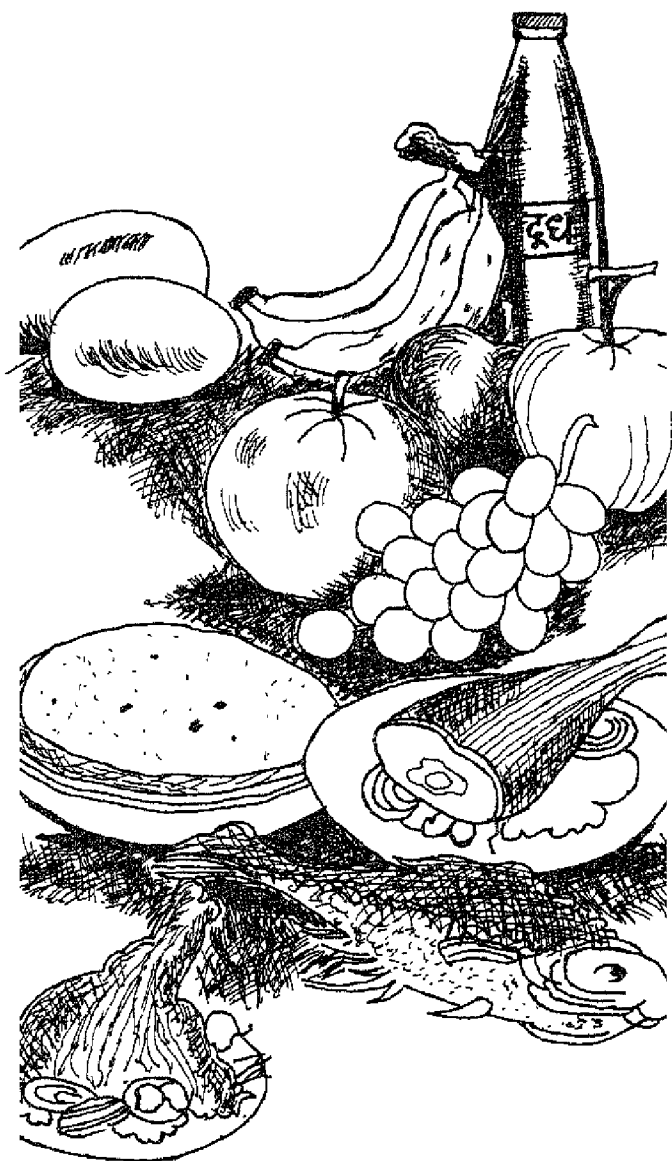
कार्बोहाइड्रेट का प्रयोग रोज के भोजन में आवश्यक है। इनके अभाव में शरीर को ऊर्जा नहीं मिल सकती। परन्तु केवल कार्बोहाइड्रेट या मुख्यतः कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों के नियमित सेवन से बाकी पोषक तत्व शरीर में प्रवेश नहीं पा सकते जिनके बिना शरीर रोगों का शिकार हो सकता है।

1.2 प्रोटीन

यह शब्द ग्रीक मूलक प्रोटिओज से बना है जिसका अर्थ है 'प्रथम'। यह बहुउपयोगी तत्व शरीर के लिए अति महत्वपूर्ण है। शरीर की कोशिकाओं का मुख्य पदार्थ होने के साथ ही यह मांसपेशियों व अन्य ऊत्तकों, रक्त व एन्जाइम जैसे जरूरी तरल पदार्थों के महत्वपूर्ण घटक का निर्माण करता है। साथ ही यह संक्रमण से शरीर की रक्षा भी करता है। हमारे भोजन में प्रोटीन मुख्यतः दालों में तथा दूध व उससे बने पदार्थों में पाया जाता है। सोयाबीन प्रोटीन का एक बेहद उत्तम स्रोत माना गया है। जापान में इसे बहुतायत में प्रयोग किया जाता है तथा इससे कैंसर जैसे रोगों की संभावना कम हो जाती है।

प्रोटीन चूंकि हमारे शरीर में जमा नहीं हो सकता इसलिए प्रतिदिन के आहार में इसे सम्मिलित करना जरूरी है।

बढ़ते बच्चों के लिए प्रोटीन की खुराक जहां उनके बढ़ते शरीर के लिए आवश्यक है वहीं इसके अभाव में त्वचा व बालों पर बुरा असर पड़ता है। शोध से पता चला है कि प्रोटीन में एमीनो ऐसिड (अम्ल) होते हैं जो मस्तिष्क को संकेत देते हैं कि पेट में पर्याप्त भोजन पहुंच चुका है जिससे भूख शांत हो जाती है। जहां शरीर मे वसा को जमा करने की भरपूर क्षमता होती है वहीं प्रोटीन हमारे शरीर में इकट्ठा नहीं हो सकता है इसलिए यह ध्यान रखना चाहिए

दूध

कि भोज्य पदार्थ जिसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक होने के साथ वसा की मात्रा कम हो, वही उचित आहार है। सब्जियां, मछली, मलाई रहित दूध तथा उससे बनी चीजें प्रोटीन से भरपूर पर कम वसा वाली होती हैं।

1.3 वसा

वसा भी शरीर के लिए महत्वपूर्ण है इसलिए यह भी आहार का एक आवश्यक अंग है। ऊर्जा का संघनित स्रोत होने के कारण यह प्रोटीन या कार्बोहाइड्रेट द्वारा प्रदान की जाने वाली ऊर्जा के बनिस्पत दुगुनी ऊर्जा की आपूर्ति करता है।

वसा हमारे रुधिर में कोलेस्ट्रोल की मात्रा को प्रभावित करता है। परन्तु हर प्रकार के वसा कोलेस्ट्रोल की मात्रा में वृद्धि करते है, यह धारणा गलत है।

कोलेस्ट्रोल को रुधिर में प्रवाहित होने वाली चर्बी भी कहा जा सकता है। मोटे लोगों के रुधिर में इसकी मात्रा कम वजन वालों की अपेक्षा अधिक होती है। वैसे कोलेस्ट्रोल कोशिकाओं का आवश्यक घटक है तथा इसके अभाव में कोशिकाएं कार्य नहीं कर सकतीं। हमारा शरीर स्वस्थ अवस्था में स्वयं ही इसका निर्माण करता है। शरीर में कोलेस्ट्रोल व ट्राईग्लिसराइड की उत्पत्ति यकृत व आंतों में होती है। कोशिकाओं की झिल्ली व एड्रिनल तथा योनि ग्रंथि (बीज व अंडाशय) हार्मोन तैयार करने हेतु कोलेस्ट्रोल की ही आवश्यकता होती है। आहार में जायके के परिणामस्वरूप यह हमारे शरीर में अतिरिक्त मात्रा में पहुंच जाता है। जब यही अतिरिक्त कोलेस्ट्रोल कोशिकाओं में चर्बी के रूप में जमा हो जाता है तो दिल की बीमारी या लकवे की संभावना बढ़ जाती है।

बहु असंतृप्त वसायुक्त अम्ल जो कमरे के तापमान पर भी तरल रहते हैं शरीर में कोलेस्ट्रोल की मात्रा को बढ़ाने की बजाय

कम करते हैं। सूरजमुखी, मकई, सोयाबीन तथा बिनौले का तेल इसी वर्ग में आते हैं। संतृप्त वसा कमरे के तापमान पर जम जाता है, अविलयनशील होता है तथा सभी जीवनरूपी खाद्य पदार्थों मे पाया जाता है। यह कुछ सब्जियों में भी विद्यमान होता है। गो मास, सुअर का मांस, मक्खन, मलाई या मलाईयुक्त दूध, अंगों के मास मे अर्थात जानवरों के दिमाग व यकृत में यह अधिक मात्रा में पाया जाता है। अंडे की जर्दी में जहां यह होता है वहीं अंडे की सफेदी में इसकी मात्रा न के बराबर रहती है। चॉकलेट तथा नारियल या पाम के तेल में भी संतृप्त वसा पाया जाता है। हाइड्रोजनकृत वनस्पति तेल आदि में उच्च अनुपात में संतृप्त वसा होता है जो रक्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा को बहुत अधिक बढ़ा देते हैं।

झींगा, लॉबस्टर, केकड़ा तथा अन्य सीपियां जिन्हें समुद्री मास भी कहा जाता है इनमें भी संतृप्त वसा बहुतायत में पाया जाता है। अनाज, चावल, सूखे मटर व बीन्स में चर्बी कम पर प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है। रेशेयुक्त फल व सब्जिया जैसे सेब, केला, खजूर, संतरा, अंजीर, घीया, गाजर आदि भी खून में कोलेस्ट्रोल के अनुपात को कम करने में सहायक होते हैं। अधिक कॉफी से भी शरीर में कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ़ जाती है। अपरोक्ष रूप से अत्यधिक धूम्रपान व शारीरिक कसरत का अभाव रुधिर में कोलेस्ट्रोल को बढ़ाता है।

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व वसा हमारे आहार के मुख्य पोषक तत्व हैं। इनके अतिरिक्त कुछ और पोषक तत्व भी हैं जिनका उपयोग आवश्यक है किन्तु इनकी मात्रा संतुलित आहार में अपेक्षाकृत कम ही होती है। ये हैं–

1.4 विटामिन

विटामिन और खनिज हमारे शरीर के लिए उपयोगी तो हैं

किन्तु इनका अनुपात बृहत पोषक तत्व जेसे कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन व वसा की तुलना मे बहुत कम होता ह। इसलिए इन्हे सूक्ष्म पोषक तत्व भी कहा जाता है। विटामिन अनेक आक्सीकारी एंजाइम के भागों के रूप में जरूरी प्रोटीनों को संयोजित करते हैं जिनका संबंध शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व वसा को ऊर्जा, कार्बनडाइआक्साइड व जल में परिवर्तित करने से है। यह भी तथ्य है कि विटामिन कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व वसा की अनुपस्थिति में अयोग्य हो जाते हैं इसलिए भोजन के अभाव में विटामिनों पर निर्भर रहना श्रेयकर नहीं है।

विटामिनों को दो भागों में बांटा जा सकता है 1. जल विलेय विटामिन 2. वसा विलेय विटामिन। विटामिनों की कमी से कई प्रकार की बीमारियां हो सकती हैं जैसे आंखों की ज्योति में कमी, थकान, पाचन क्रिया में गड़बड़ी, हड्डियों की कमजोरी या उनका मुड़ना आदि।

विटामिन शब्द लैटिन शब्द 'वीटा' से लिया गया है जिसका अर्थ है जीवन। बीस विभिन्न प्रकार के विटामिनों के बारे में आज ज्ञात हो चुका है जिनमें से विटामिन एबीसीडीई और के अति महत्वपूर्ण हैं।

विटामिन ए

इसकी कमी से आंखों की रोशनी कम हो सकती है। यह हमें कई प्रकार के संक्रामक रोगों से तो बचाता है साथ ही त्वचा व आंखों संबंधी बीमारियों में भी लाभदायक है। यह दूध, घी, मक्खन, पनीर, अंडा, मछली के तेल, पत्ता गोभी आदि में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। गाजर में भी काफी मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है। यह एक वसा विलेय विटामिन है।

विटामिन बी

इसमें कई प्रकार के जल विलेय विटामिन होते हैं।

विटामिन बी$_1$ (थायमिन)

यह खमीर में या अंकुरित अनाज में पाया जाता है। इसकी कमी से बेरी-बेरी नामक बीमारी हो जाती है। थकान, सांस लेने में परेशानी या पाचन क्रिया में गड़बड़ इस विटामिन की कमी की ओर इशारा करते हैं।

विटामिन बी$_2$ (राइबोफ्लेविन)

यह दूध, अंडा, हरी सब्जियां व यकृत में पाया जाता है। इसकी कमी से आंखों की ज्योति में कमी, थकान या त्वचा संबंधी परेशानियां हो सकती हैं। आंखों में जलन या तकलीफ विटामिन बी$_2$ की कमी के कारण हो सकती है।

विटामिन बी$_6$ (निकोटिनिक अम्ल)

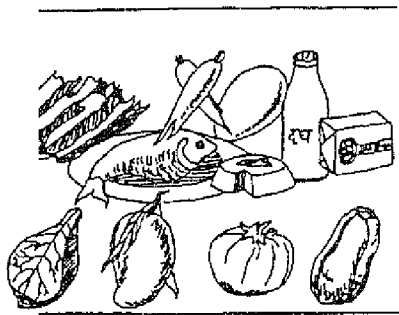
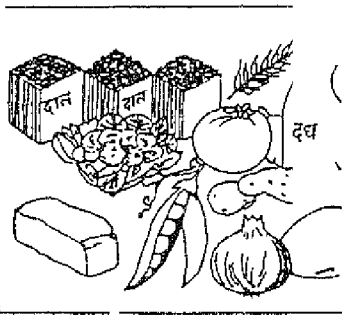
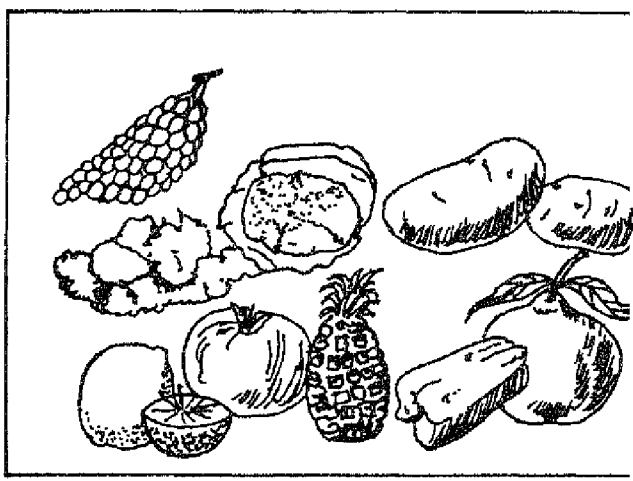
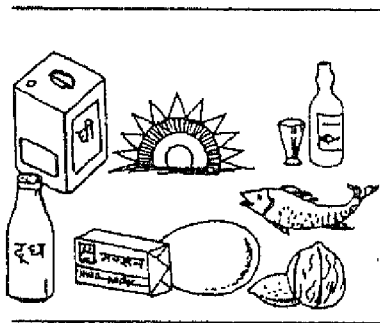
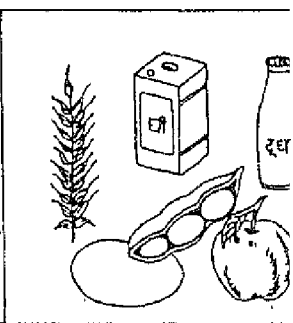
यह विटामिन चोकर, अंडा, मीट, यकृत और गुर्दे में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह आटा, चावल, फल, हरी सब्जियों और दूध में भी कुछ मात्रा में होता है।

इसकी कमी से पैलेग्रा नामक एक बीमारी हो सकती है। अवसाद, भूख की कमी, जीभ के छाले और मसूड़ों की सूजन आदि इसकी कमी के लक्षण हैं।

विटामिन बी$_7$

यह भी अंडा, दूध, मीट और हरी सब्जियों में अधिकतर पाया जाता है। इसकी कमी से पेट और आंतों की भीतरी त्वचा में खराबी आ जाने से पाचन शक्ति का संतुलन बिगड़ सकता है।

विटामिन बी$_{12}$

दूध, मीट, यकृत, अनाज, सब्जी, फल आदि में यह विटामिन

विटामिन ए

विटामिन बी

विटामिन सी

विटामिन डी

विटामिन ई

पाया जाता है। संतुलित आहार न लेने की अवस्था में खून की कमी, दर्द या फिर लकवे की संभावना भी रहती है। विटामिन बी$_{12}$, फोलिक एसिड (अम्ल) और विटामिन सी रुधिर में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायक होते हैं जिनकी कमी से शरीर में रक्त की कमी होने की संभावना बढ़ जाती है।

विटामिन सी (एसकोर्बिक अम्ल)

यह एक बहुउपयोगी विटामिन है। यह अधिकतर कच्चे फलों, विशेषकर आंवला, अमरूद, संतरा, टमाटर, नींबू और हरी सब्जियों मे पाया जाता है। अनानास, नाशपाती, तरबूजा, खरबूजा, केला आदि में भी यह काफी मात्रा में होता है। सूखी दालों में विटामिन सी नहीं पाया जाता किन्तु यदि उन्हें अंकुरित कर दिया जाये तो उनमें विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा उत्पन्न हो जाती है। विटामिन सी रक्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा को कम करने में सहायक है। विटामिन सी स्कर्वी नामक एक रोग में विशेषकर लाभदायक है जिसमें हड्डियों में दर्द के साथ खून की कमी, थकान, मसूड़ों से खून आना तथा अंदरूनी रक्तस्राव आदि लक्षण हो सकते है।

यह विटामिन कैंसर पैदा करने वाले जीवाणुओं से लड़ता है, रक्त में लोहा सोखने की क्षमता बढ़ाता है साथ ही दिमाग को भी चुस्त रखता है। हमारे देश में ग्लोकोमा अंधेपन का एक विशेष कारण है। विटामिन सी का नियमित सेवन इस बीमारी से छुटकारा दिलाता है।

यदि मानसिक तनाव या थकान हो तो एक संतरा या नीबू का रस इसे दूर करने में काफी हद तक सहायक सिद्ध हो सकता है।

बुखार, संक्रामक रोग, अधिक व्यायाम या ढलती उम्र, धूम्रपान या शराब का सेवन करने पर, गर्भावस्था में कैफीन अधिक पीने पर या फिर दवाई लेते समय हमारे शरीर को विटामिन सी की

आवश्यकता अधिक मात्रा मे होती ह। हमारे शरीर का सीमेंट जिसे कोलेजन कहते हैं, प्रोटीन का बना होता है। यह हमारे शरीर के उत्तकों को जोड़ता है जिससे चोटें, छोटे-मोटे घाव आदि शीघ्र ही सही हो जाते हैं। विटामिन सी कोलेजन का निर्माण व इसकी देख-रेख करता है। इसके अभाव में त्वचा पर झुर्रियां पड़ सकती है व यह बेजान लगती है।

विटामिन सी मस्तिष्क में सेरोटोनिक नामक एक तत्व को बनाने में सहायक है जिससे नींद तथा अच्छे विचार आते हैं। हमारे मस्तिष्क व ऐड्रेनल नामक ग्रंथि में सबसे अधिक विटामिन 'सी' पाया जाता है। जहां विटामिन 'ए' और 'डी' अधिक मात्रा में लेने से शरीर में विषाक्तता होती है, नियासिन (विटामिन बी$_6$) की अधिक मात्रा रक्त प्रवाह में समस्या ला सकती है, वहीं विटामिन सी हर मात्रा में सुरक्षित है। हालांकि प्रत्येक व्यक्ति के लिए इस विटामिन की सही मात्रा 1-2 ग्राम मानी गई है। इससे अधिक इसका रोज सेवन डायरिया आदि रोग को निमंत्रण दे सकता है। माना जाता था कि इसका बहुत अधिक मात्रा में सेवन रक्त में थक्का जमा सकता है या फिर पथरी भी हो सकती है।

पर अब यह धारणा गलत साबित हुई है। विटामिन 'सी' वजन घटाने में और थायराइड हारमोन्स निर्माण में सहायक होता है जिससे शरीर में पाचन क्रिया सही ढंग से संचालित होती है। चर्बी घटाने मे सहायक एक महत्वपूर्ण तत्व कार्निटाइन का निर्माण भी विटामिन सी करता है।

विटामिन डी

इसकी कमी से 'रिकेट' नामक बीमारी की संभावना बढ़ती है जिसमें हड्डियों में कमजोरी आती है। बच्चे विशेषकर इस बीमारी से प्रभावित होते हैं।

विटामिन डी का प्रमुख स्रोत है—सूरज की रोशनी, जो हमारे शरीर की त्वचा के नीचे इस विटामिन को बनाने में सहायक होती है। यह विटामिन दूध व उससे बनने वाले पदार्थ, मछली के तेल, अण्डा आदि में काफी मात्रा में होता है। यह दांत और हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसके अभाव में कमर दर्द, बाल झड़ना या दांतों का खराब होना आदि बीमारियां हो सकती हैं।

विटामिन ई

इस विटामिन की कमी त्वचा, खून, मस्तिष्क व यकृत को प्रभावित करती है। हरी पत्तेदार सब्जियां, अण्डे की जर्दी, टमाटर, अनाज व कुछ तेलों में विटामिन ई पाया जाता है। इसका सेवन 100-400 आई. यू. तक सीमित रखना चाहिए। इसकी अधिकता स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर डालती है।

विटामिन 'ई' प्याज में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन के

यह हरी पत्तेदार सब्जियों में (साग आदि), पनीर, अण्डा, टमाटर व जिगर में होता है। हमारे शरीर में इसका निर्माण आंतों में जीवाणुओं द्वारा भी होता है। यह जख्मों को जल्दी ठीक करने में सहायक है।

चिकित्सक विटामिन 'के' के साथ विटामिन 'ई' की अतिरिक्त खुराक को नुकसानदायक मानते हैं क्योंकि विटामिन 'ई' रक्त में थक्का जमने की प्रक्रिया जो विटामिन 'के' की कमी से उत्पन्न होती है, उसे जटिल कर सकता है।

1.5 खनिज (मिनरल)

मानव शरीर में अधिसंख्य खनिज हैं जो विभिन्न प्रकार के

कार्य करते हैं। शरीर का चार प्रतिशत भाग खनिज हैं। चूना और फास्फोरस हमारे शरीर के कुल खनिजों का तीन चौथाई भाग है। पोटेशियम, गंधक, सोडियम, क्लोरीन, मैग्नीशियम आदि अन्य महत्वपूर्ण खनिज हैं।

अनाज में रागी चूने से (कैलशियम) व बाजरा लोहे से भरपूर है। अधिकांश हरी सब्जियां जो पत्तेदार होती हैं चूने, लौह आदि की समृद्ध स्रोत हैं। भिंडी, ककड़ी, खीरा, टमाटर, करेला, बैंगन मे भी खनिज अच्छी मात्रा में होते हैं।

काष्ठ फल (नट) खनिज से भरपूर होते हैं। मछली और समुद्री भोजन भी खनिज के स्रोत हैं। इनमें चूने की मात्रा पाई जाती है। खजूर जैसे सूखे फलों के सेवन से भी शरीर में खनिजों की मात्रा बढ़ती है विशेषकर लौह की।

शरीर में पोटेशियम की कमी दूर करने के लिए सब्जियों और ताजे फलों का सेवन अति आवश्यक है।

जिंक (जस्ता)

यह एक बहुमूल्य खनिज है जिससे शरीर का वजन घटाने मे विशेष सहायता मिलती है। इसकी सहायता से इन्सुलिन द्वारा शक्कर का पाचन होता है और शरीर में जमी चर्बी पिघलने लगती हे।

नमक (सोडियम)

हमारे शरीर को रोजाना 500 मिलीग्राम नमक की आवश्यकता होती है। अधिक मात्रा में इसका सेवन धमनियों को क्षतिग्रस्त कर सकता है तथा व्यक्ति उच्च रक्तचाप का मरीज भी बन सकता है। नमक का अधिकांश भाग त्वचा के अंदर जमा होता है।

1.6 जल

कोई भी आहार जल के अभाव में अपूर्ण है। शरीर के भार का सत्तर प्रतिशत भाग जल का बना है। लगभग 45 लीटर जल एक व्यक्ति के शरीर में होता है जिसमें से कोशिकाओं में 30 लीटर, रुधिर के प्लाज्मा में 3 लीटर व शेष 12 लीटर कोशिकाओं के समूहों के बीच के स्थान में भरा रहता है। शरीर के जल में नमक की मात्रा होती है जिसे बनाए रखने के लिए हमें नमक खाने की आवश्यकता होती है। भोजन के पाचन और अवशोषण के लिए जल अत्यन्त आवश्यक है। शरीर में होने वाली सभी रासायनिक प्रक्रियाएं जल में ही घटित होती हैं। यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है तथा सभी पदार्थों और कोशिकाओं के लिए वाहक का कार्य करता है। शरीर में से विषाक्त पदार्थ या अवशिष्ट द्रव्य जैसे आंसू, पसीना, मल, मूत्र इत्यादि को बाहर निकालने का कार्य जल ही करता है। यह रक्त के बहाव को तेज करता है।

हमारा शरीर जो तरल पदार्थ ग्रहण करता है उससे हमारे शरीर को जल प्राप्त होता है। हमारे ठोस आहार का कुछ प्रतिशत भाग जल का बना है। साथ ही शरीर को आहार के रूप में मिलने वाले वसा व कार्बोहाइड्रेट का जब आक्सीकरण होता है तो परिणामवश कार्बनडाइआक्साइड व जल की उत्पत्ति होती है।

यदि शरीर में जल की कमी हो जाए तो यह कई तरह की बीमारियों को बुलावा दे सकती है। रक्त अम्लता, क्षारमयता, गुर्दे की पथरी, शोक आघात, यूरीमिया, अपच आदि इसके परिणामस्वरूप हो सकते हैं।

एक सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन लगभग 8 गिलास पानी की मात्रा पर्याप्त होती है। किन्तु इसकी अति भी हानिकारक है। यदि इस मात्रा से 10 गुना अधिक पानी पी लिया जाय तो इससे किडनियों की कार्य क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

1.7 भोजन में रेशा भी है जरूरी

रेशा एक ऐसा पदार्थ है जो हमारे खाद्य पदार्थों में होता है पर शरीर को कोई पोषक तत्व प्रदान नहीं करता। फिर भी यह एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जिसके बिना हमारा शरीर ठीक प्रकार से कार्य नहीं कर सकता। रेशेदार पदार्थ शरीर में खाने को एक जगह से दूसरी जगह जाने में मदद करते हैं, पानी को सोखकर मल को आसानी से बाहर निकालने में मदद करते हैं व खाने की मात्रा को बढ़ाते हैं।

रेशेदार खाने पाचन क्रिया को सुधारते हैं। इससे आंतें सही तरह से कार्य कर पाती हैं। यह मधुमेह के इलाज में भी सहायक सिद्ध होते हैं क्योंकि इनके सेवन से शरीर में शक्कर की मात्रा घट जाती है। पाचन अंगों के कैंसर व हृदय की बीमारी—रेशेदार पदार्थों के सेवन से इनकी संभावना भी कम हो जाती है।

मोटे लोगों के लिए तो जैसे ये वरदान है। भोजन की मात्रा को बढ़ा यह कैलोरी कम रखते हैं जिससे कम भोजन खाने पर ही पेट भरने का आभास होता है।

रेशा खाने में विषाक्त पदार्थों के साथ जुड़कर उन्हें शरीर से बाहर निकालता है।

आमतौर पर शरीर को प्रतिदिन 35-40 ग्राम रेशे की आवश्यकता होती है। कुछ खाद्य पदार्थ रेशा रहित होते हैं। मीट की अधिक खुराक धमनियों को मोटा करके हृदय की बीमारी का कारण बनती है। साथ ही यूरिक अम्ल की मात्रा भी बढ़ जाती है। रेशायुक्त खुराक से गुर्दा भलीभांति काम कर पाता है। इसकी कमी से लकवा भी हो सकता है।

फल, सब्जियां खासकर हरी पत्तेदार सब्जियां रेशे से भरपूर होती हैं। रेशेदार सब्जियों व फलों को खूब चबाने की आवश्यकता

होती है जो दांतों के लिए भी लाभदायक है। 'ईसबगोल' एक ऐसा पदार्थ है जो रेशे से भरपूर होता है। यह कब्ज के लिए बेहद उपयोगी है क्योंकि इससे शरीर की सफाई होती है व सभी विषाक्त पदार्थ निष्कासित हो जाते हैं।

पालक, मटर, भिंडी, घीया, तोरई, पत्ता गोभी, आलू, चुकंदर, गाजर, शलगम जैसी सब्जियां रेशे से भरपूर होती हैं। फल जैसे केला, खजूर, आम, अंजीर भी रेशे के अच्छे स्रोत हैं। अनाज जैसे आटा, चावल, बाजरा, ज्वार में भी अच्छी मात्रा में रेशा होता है।

केक, पेस्ट्री, ब्रेड, पिज्जा आदि शक्कर व वसा से भरपूर पर रेशारहित होते हैं व इनका अधिक उपयोग शरीर की पाचन प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। चावल का ऊपरी हिस्सा निकाल देने पर वह भी गुणरहित हो जाता है। आहार में हरी सब्जियां, फल, कच्ची सब्जियां और अनाज की भरपूर मात्रा शरीर को स्वस्थ रखती है।

1.8 भोजन की मात्रा क्या हो ?

भोजन ग्रहण करने की मात्रा प्रत्येक शरीर के लिए भिन्न होती है। जिसे जितनी अधिक ऊर्जा की आवश्यकता हो, उसे भोजन उसी मात्रा में लेना चाहिए।

कैलोरी

भोजन ऊर्जा को ऊष्मा-यूनिटों के रूप में मापा जाता है जिन्हे कैलोरी कहते हैं।

1 कैलोरी 1 किलोग्राम पानी के तापक्रम को एक अंश सेन्टीग्रेड तक बढ़ाने के लिए आवश्यक ऊष्मा की मात्रा है।

1 ग्राम प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट 4 कैलोरी उत्पन्न करता है।

1 ग्राम वसा 9 कैलोरी उत्पन्न करता है।

1.9 कैलोरी चार्ट

कुछ खाद्य पदार्थ व उनमें कैलोरी की मात्रा–

खाद्य पदार्थ (प्रति 100 ग्रा.)	**कैलोरी**
अनाज एवं सब्जियां	
गेहूं का आटा	340
सफेद ब्रेड	245
चावल	345
मैदा	350
चुकंदर	45
प्याज	55
आलू	95
शकरकंदी	120
अरबी	95
मूली	20
चने की दाल	370
काली उड़द की दाल	350
मसूर की दाल	345
अरहर की दाल	335
राजमा	350
सोयाबीन	430
पत्ता गोभी	25
फूल गोभी	65
धनिया पत्ता	45
करी पत्ता	110
मेथी पत्ता	50

खाद्य पदार्थ	कैलोरी
सलाद पत्ता	20
हरा पुदीना	50
मूली के पत्ते	30
पालक	25
अरवी के पत्ते	60
करेला	25
लौकी	10
पेठा	10
खीरा	12
कटहल	130
भिंडी	35
कच्चा आम	45
फ्रांस बीन	25
ग्वार फली	15
कमल ककड़ी	235
कद्दू	25
टिंडा	20
टमाटर	20
फल	
सेब	60
केला	115
अमरूद	75
खरबूजा	15
तरबूजा	15
संतरा	50

खाद्य पदार्थ	कैलोरी
पपीता	30
अनार	65
मेवे	
बादाम	650
काजू	600
चिलगोजा	615
अखरोट	690
मूंगफली	570
घी व तेल	
मक्खन	730
घी	900
हाइड्रोजिनेटेड तेल	900
मूंगफली, नारियल तेल	900
दूध व दुग्ध पदार्थ	
भैंस का दूध	120
गाय का दूध	65
बकरी का दूध	70
लस्सी	15
मक्खनदार दूध	30
पनीर	350
खोया	420
दही	60
मांस, मछली	
मुर्गे का मांस	110
बकरी का मांस	120

खाद्य पदार्थ	कैलोरी
भेड़ की कलेजी	150
सूअर का मांस	115
रोहू मछली	100
बेटकी मछली (ताजा)	80
(सूखी)	260
अंडा	170
शहद	320
गुड़	390
गन्ने का रस	40

1.10 भोजन में विभिन्न पौष्टिक तत्वों का हिस्सा क्या हो ?

कार्बोहाइड्रेट
कुल कैलोरी का — 50-55 प्रतिशत भाग
प्रोटीन
कुल कैलोरी का — 15 प्रतिशत भाग
वसा
कुल कैलोरी का — 30 प्रतिशत से कम भाग
संतृप्त वसा
कुल कैलोरी का — 10 प्रतिशत से कम भाग
बहु असंतृप्त वसा
कुल कैलोरी का — 10 प्रतिशत भाग
असंतृप्त वसा
कुल कैलोरी का — 10-15 प्रतिशत भाग

कोलेस्ट्रोल की मात्रा 300 मिलीग्राम से अधिक हानिकारक है।

भोजन में प्रतिदिन नमक की मात्रा 400 मिलीग्राम तक ही आवश्यक है।

हमारे प्रतिदिन के भोजन में सभी पौष्टिक तत्वों का समावेश होना जरूरी है। एक ही प्रकार का खाना शरीर में गड़बड़ी पैदा कर सकता है। वजन कम होना, बालों का झड़ना, त्वचा संबंधी समस्याएं, कब्ज, थकान, सिरदर्द आदि इसके लक्षण हैं। खाना भलीभांति पच जाए व वसा के रूप में शरीर में जमा न हो, शरीर को संक्रामक रोगों से बचाए, ऊर्जा का स्तर बढ़ाए व शरीर को स्वस्थ व मन को प्रसन्न रखे, ऐसा खाना ही उत्तम है।

यदि भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत अधिक हो तो यह पिटुयीटरी ग्रंथि व पैनक्रियास के कार्य पर प्रभाव डालकर रक्त में इन्सुलिन की मात्रा बढ़ा देता है। नतीजन शरीर में वसा जमा होता है और वजन बढ़ जाता है। वहीं कार्बोहाइड्रेट कम मात्रा में लेने से शारीरिक ऊर्जा में कमी आती है और रक्तचाप कम हो जाता है।

जरूरत से ज्यादा प्रोटीन रोज खाने से शरीर में शक्कर की मात्रा कम हो जाती है।

अधिक वसा कोलेस्ट्रोल बढ़ाकर कई प्रकार की बीमारियों का कारण तो बनता ही है साथ ही वजन भी बढ़ाता है।

नमक की हर रोज अधिक मात्रा से उच्च रक्तचाप होता है साथ ही धमनियों के क्षतिग्रस्त होने का खतरा बढ़ जाता है। पानी यू तो जीवन का आधार है पर बहुत अधिक पानी गुर्दे के लिए हानिकारक है, यह उसकी कार्यशीलता पर प्रतिकूल असर डालता है। कई मामलों में अत्यधिक पानी का सेवन घातक भी होता है।

विटामिन 'ए' व 'डी' का अत्यधिक सेवन शरीर में विषाक्तता उत्पन्न करता है। रेशेदार पदार्थों की अति भी मुसीबत का कारण बन सकती है। वजन घटाने के लिए बहुत अधिक रेशे का सेवन या बिना चिकित्सक की सलाह लिए रेशे की गोलियों का सेवन (फाइबर पिल्स) अन्न नलियों में रुकावट डाल सकता है।

1.11 भोजन से पौष्टिकता पाने के उपाय

भोजन की पौष्टिकता का शरीर को अधिकतम लाभ मिले, इसके लिए निम्नलिखित उपायों पर गौर करें–

खाना भलीभांति चबा-चबाकर खाएं

इससे भोजन अच्छी तरह पचता है, पेट में पाचन रस अच्छी तरह चबाए हुए भोजन पर जल्दी असर करते हैं व शरीर इनमें से पोषण शीघ्र ही सोख लेता है।

नाश्ता पौष्टिकता से भरपूर हो, इसका ध्यान रखें

नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन है। यह रात भर के व्रत को तोड़ता है। यदि सुबह संतुलित आहार न मिले तो शरीर व मस्तिष्क फुर्तीला नहीं रह पाता। जो लोग सुबह सवेरे ब्रेड के साथ गरम-गरम कॉफी या चाय पीकर दफ्तर या काम पर भागने की जल्दी में रहते हैं उन्हें जल्दी ही शरीर में शिथिलता व कमजोरी महसूस होती है। सुबह के नाश्ते में दूध, फल व अनाज का समावेश जरूरी है।

भोजन धीरे-धीरे खाएं

पेट को मस्तिष्क को यह संकेत देने में कि अब भूख शांत हो गई है, लगभग 20 मिनट का समय लगता है। इसलिए वजन घटाने के इच्छुक लोग कम खाना धीरे-धीरे खाएं तो वे जल्दी ही तृप्त हो जाएंगे व शरीर में अतिरिक्त कैलोरी भी नहीं जा पाएगी।

बच्चों की तरह खाना खाएं

बच्चे उतना ही खाना खाते हैं जितनी उन्हें भूख हो। एक समय

के बाद मस्तिष्क यह संकेत देता है कि पेट भर गया है पर कुछ लोग इस पर ध्यान न देकर अधिक खा लेते हैं। धीरे-धीरे उनमें इस संकेत को समझने की क्षमता खत्म हो जाती है व अधिक खाना उनकी आदत बन जाती है।

रात में अधिक कैलोरीयुक्त भोजन न करें

शारीरिक ऊर्जा की आवश्यकता रात के मुकाबले दिन में अधिक होती है। सुबह का नाश्ता व दोपहर का भोजन भरपूर, परन्तु रात का खाना अधिक मात्रा में न खाएं। दिन भर की भागदौड़ में सुबह व दोपहर का खाना पच जाता है पर रात का खाना पाचन क्रिया पर बुरा असर डाल सकता है विशेषकर तब जब खाना खाकर तुरंत सोने की आदत हो। इसलिए रात का भोजन गरिष्ठ न हो, यह ध्यान रखें व सोने से दो घंटे पहले भोजन कर लें जिससे वह अच्छी तरह पच जाए व रात में अपच से पेट दर्द की शिकायत न हो।

जब भूख लगे तभी खाएं

दिन में चार-पांच बार कम मात्रा में भोजन करना दो बार गरिष्ठ भोजन से बेहतर है। इस बात में कोई तुक नहीं कि जब भूख लगे तब खाना न खाएं या जब पेट भरा हो तो समय देखकर खा लें। हमारे शरीर के अंदर एक घड़ी है जो हमें भोजन कब या कितना खाएं इसके बारे में जानकारी दे देती है। इसलिए भूख के अनुसार खाएं।

खाने के फौरन बाद या साथ पानी न पीयें

पेट में पाचन रस खाने को पचाते हैं पर खाने के दौरान या

फौरन बाद पानी पी लेने से इनका असर कम हो जाता है।

सब्जियों को भाप में ही बनाएं

तली-भुनी सब्जियां खाने से उनके पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। विटामिन 'सी' युक्त भोज्य पदार्थ अधिक तापमान पर अपने गुण खो देते हैं। सब्जियों को न्यूनतम पानी में भाप से बनाने से वे पौष्टिक व स्वादिष्ट रहती हैं।

जूस की जगह फल खाएं

फल जूस के मुकाबले अधिक फायदेमंद रहते हैं। फलों में रेशा होता है जबकि जूस रेशारहित होते हैं। फलों को चबाने से दांतो का व्यायाम होता है साथ ही अधिक समय तक रखे हुए जूस में कई पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसलिए ताजे फलों का उपयोग सबसे श्रेयकर है।

फास्ट फूड से परहेज करें

बरगर, पीज्जा, पैट्टी, पेस्ट्री आदि खानों से मुंह में पानी तो आ जाता है पर स्वास्थ्य की दृष्टि से इनका नियमित उपयोग बेहद नुकसानदायक है। बाजार में उपलब्ध डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ व फास्ट फूड में कुछ ऐसे रसायनों का प्रयोग होता है जिनको खाने से कब्ज, बवासीर, कैंसर, आंखों के रोग आदि भी हो सकते हैं। इनमें शक्कर, वसा व रिफाइंड आटे का प्रयोग (चोकर रहित) किया जाता है साथ ही नूडल्स जैसे खाने में 'मोनोसोडियम ग्लुटामेट' जैसा रसायन होता है जिससे कैंसर के होने का अंदेशा रहता है। फास्ट फूडों को अधिक समय तक टिकाए रखने के लिए उनमें सोडियम बेंजोएट, सोडियम मेटाबाइसल्फाइड इत्यादि जैसे रसायनों का प्रयोग किया जाता है जिनसे बच्चों में दमा के लक्षण उभर सकते हैं।

बोतलबंद पेय जो कृत्रिम मिठास व रंग लिए होते हैं सेहत के लिए हानिकारक हैं। इनमें न तो ताजे फलों के गुण और न ही रेशा होता है। इनसे दांतों की ऊपरी परत जिसे इनेमल कहते है घुलकर बदरंग हो जाती है।

फास्ट फूड में प्रोटीन कम या न के बराबर होता है। इनका स्वाद अच्छा होने के कारण इन्हें दूसरे भोजनों की अपेक्षा अधिक खाया जाता है। इससे मोटापा तो बढ़ता है साथ ही बच्चों की शारीरिक व मानसिक वृद्धि नहीं हो पाती है। इनमें लौह तत्व व विटामिन का अभाव होने से शरीर में रक्त की कमी व विटामिन की कमी से होने वाले रोग भी हो सकते हैं।

कच्चे फल व सब्जियां आहार में शामिल करें

कच्चे फल व सब्जियां रेशे से भरपूर व विटामिन व खनिजो की अच्छी स्रोत होती हैं। इनमें कैलोरी कम होती है। रेशेदार होने से आहार को भोजन की नली से पेट में पहुंचने में आसानी होती है। यह आंतों को भी अतिरिक्त भार से मुक्त कराती हैं। साथ ही दांतों की कसरत भी कराती हैं।

भोजन के बाद हल्का व्यायाम अच्छा है

भोजन के बाद थोड़ा टहलना सेहत के लिए लाभदायक है। यह वसा जलाने में सहायक है। भोजन के बाद व्यायाम खाली पेट व्यायाम के मुकाबले 15 प्रतिशत कैलोरी अधिक जलाता है इससे आप चुस्त व हल्का महसूस करेंगे।

थोड़ा-थोड़ा खाएं

जब आहार शरीर में पहुंचता है तो शरीर इंसुलिन हार्मोन निकालता है। आहार जितनी अधिक मात्रा में शरीर में पहुंचेगा व

खाने में चीनी और वसा की मात्रा जितनी अधिक होगी, उतना ही इन्सुलिन शरीर बाहर निकालेगा। थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार खाने से शरीर में इन्सुलिन की मात्रा एकदम से अधिक नहीं होती। इन्सुलिन की कम मात्रा जहां वसा घटाने में सहायक है वहीं मधुमेह जैसी बीमारियों को भी दूर रखती है।

शराब से परहेज करें

वैसे तो यह सर्वविदित है कि शराब एक अत्यंत नुकसानदेह पेय है। इसके सेवन से न केवल शरीर में चर्बी बढ़ती है, वरन् यह कई तरह की बीमारियों को भी बुलावा देती है। पश्चिमी संस्कृति की अंधाधुंध नकल करने वाले लोग खाने के साथ शराब लेना पसंद करते हैं। पर क्योंकि शरीर में अल्कोहल का संचय नहीं होता है व शरीर सबसे पहले इसे जलाने में अपनी ऊर्जा नष्ट कर देता है, वसा आदि जलाने के लिए शरीर में ऊर्जा नहीं बचती। फलतः शराब पीने वाले अक्सर मोटे हो जाते हैं।

अत्यधिक शराब पी लेने से केन्द्रीय नाड़ी संस्थान इतना धीमा हो सकता है कि मस्तिष्क को सांस लेने के संदेश मिलने की प्रक्रिया के बंद होने तक का खतरा पैदा हो सकता है। मधुमेह, हृदय की बीमारी आदि भी शराब के नियमित सेवन से हो सकती हैं।

कैफीन से बचें

सुबह-सुबह जैसे ही एक कड़क चाय या कॉफी का प्याला पेट में जाता है, कुछ समय बाद एड्रिनल ग्रंथि में से दो उत्तेजक रसायन अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में निकलते हैं जिससे रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है, रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं व रक्तचाप दस प्रतिशत अधिक हो जाता है। नब्ज हालांकि थोड़ी धीमी पड़ जाती है पर शरीर व मस्तिष्क तरोताजा हो जाता है।

यह कैफीन का ही असर है। एक कप फिल्टर कॉफी में लगभग 85 मिलीग्राम व इन्सटैंट कॉफी में 60 मिलीग्राम तक कैफीन की मात्रा होती है। एक प्याला चाय में इसकी मात्रा 50 मिलीग्राम तक होती है।

कैफीन केवल चाय या कॉफी के प्याले तक सीमित नहीं रहती है। यह चॉकलेट, कोला, कुछ बेकरी खाद्य पदार्थों में, सिरदर्द, सर्दी व जुकाम आदि की दवाइयों आदि में भी होती है।

कैफीन व्यसनी बनाती है। जो लोग इसके आदी हो चुके हैं वे यदि इसका अचानक सेवन बंद कर दें तो भीषण सरदर्द, आलस्य, चिड़चिड़ाहट, अवसाद आदि से ग्रस्त हो सकते हैं।

कैफीन अधिक मात्रा में विषाक्तता भी पैदा कर सकती है। कान बजना, धड़कन की तेजी, मांसपेशियों में तनाव या आंखों के सामने तेज रोशनी आना आदि इसके लक्षण हैं।

कैफीन गर्भावस्था में शिशु को भी नुकसान पहुंचा सकती है।

गर्भावस्था में अधिक मात्रा में कैफीन का सेवन नुकसानदायक है। कैफीन प्लेंस्टा से रिसकर गर्भस्थ शिशु के शरीर में प्रवेश कर जाती है। इसलिए इसका प्रयोग सीमित रखना चाहिए। कैफीन हृदय को नुकसान पहुंचाती है।

कैफीन नब्ज व रक्तचाप पर सीधा प्रभाव डालती है इससे रक्त में असंतृप्त वसा अम्लों लाइपिडो और कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ़ जाती है। यह हृदय रोग का कारण भी बन सकता है।

अध्याय 2

व्यायाम की उपयोगिता

दैनिक व्यायाम आपको डाक्टरों से दूर रखता है।
के बारे मे अपनी भ्रांतियों को दूर कीजिए

व्यायाम शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी है। आधुनिक जीवन शैली में 'व्यायाम' शब्द की अहमियत और भी बढ़ जाती है। सारा दिन एक ही जगह बैठे रहने से, मशीनों पर निर्भर रहने से शरीर की कसरत नहीं हो पाती है जिससे यह बीमारियों का शिकार हो जाता है।

आसान-सी बात है कि यदि हम शरीर के किसी अंग में चोट लगने से उसे कुछ समय तक इस्तेमाल करना बंद कर दें तो वह कमजोर व निश्चल हो जाता है। इसी प्रकार यदि हम अपने शरीर को एक ही अवस्था में रखें व इसकी कसरत न हो पाए तो इसे भी अनेक बीमारियां घेर लेंगी। व्यायाम शरीर में खून का दौरा बढ़ाता है जिससे शरीर के अंगों को अधिक ऑक्सीजन मिलती है इससे हृदय मजबूत व फेफड़े अधिक सक्षम बनते हैं। यह हृदय में रक्त का बहाव तेज कर उसे अधिक श्रम करने के लिए प्रेरित करता है जिससे हृदय मजबूत बनता है। व्यायाम से संक्रामक रोगों से लड़ने की शक्ति भी मिलती है। यह हड्डियों के रोगों को पास नहीं फटकने देता। अरिथराइटस, ओस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियां शारीरिक के अभाव में शरीर को घेरती हैं से सुंदरता भी

बढ़ती है। इससे शरीर की विपाक्तता कम होती है। मांसपेशिया कस जाती हैं, दिमाग में रक्त का दौरा बढ़ता है जिससे स्फूर्ति मिलती है। शरीर में जमा वसा कम होती है। मोटापे के साथ जुडी बीमारियां शारीरिक व्यायाम करने वालों से दूर रहती हैं। व्यायाम से कोलेस्ट्रोल का स्तर भी नियंत्रित रहता है। इससे मेटाबोलिक स्तर बढता है। व्यायाम शरीर को स्फूर्ति देता है जिससे काम बोझ नही लगता। साथ ही तनाव व अवसाद से भी मुक्ति मिलती है।

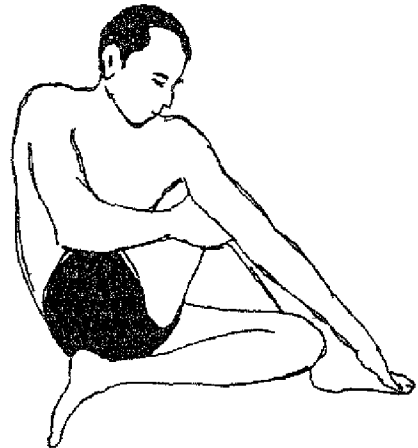
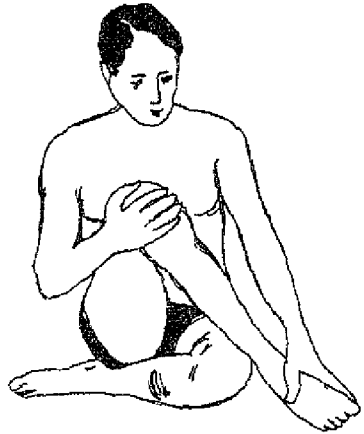
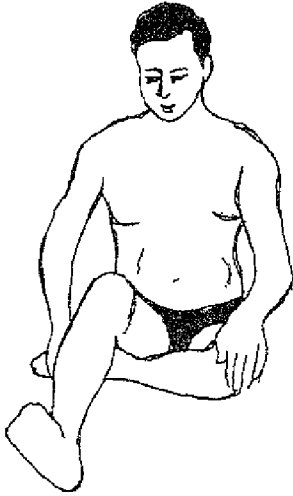
व्यायाम करने के कई तरीके हैं। पैदल चलना, दौड़ना, तैराकी करना, ऐरोबिक्स, साइकिल चलाना, जिम जाना या खेल जैसे टेनिस, बेडमिन्टन, हॉकी आदि। इसके अलावा सीढ़ियां चढ़ना या मार्शल आर्ट भी व्यायाम के तरीके हैं। नृत्य करना भी व्यायाम है।

2.1 शुरुआत कैसे करें ?

यदि आप ने आज तक कोई नियमित व्यायाम न किया हो तो शुरुआत पैदल चलने से करें। जोश में आकर एकदम से भारी व्यायाम करना अति नुकसानदायक हो सकता है। कोई भी व्यायाम शुरू करने से पहले डाक्टरी जांच आवश्यक है खासकर तब जब आप किसी बीमारी का शिकार रहे हों या आपकी उम्र अधिक हो। हृदय के रोगियों को कुछ विशेष व्यायाम ही करने चाहिएं।

पहले कुछ दिन केवल टहलें। धीरे-धीरे समय सीमा बढ़ाए। कोशिश करें कि ज्यादा से ज्यादा चलने का मौका मिले। अधिक से अधिक दूरी पैदल चलकर तय करें। धीरे-धीरे अपनी क्षमता बढ़ाकर फिर भारी व्यायाम शुरू करें।

2.2 व्यायाम के लिए उपयुक्त आयु

व्यायाम कभी भी शुरू किया जा सकता है। परन्तु छोटे बच्चों को कभी भी भारी व्यायाम के लिए प्रेरित नहीं करना चाहिए।

जिमनास्टिक या तैराकी आदि कसरतें छोटे बच्चों को ज्यादा समय तक कराना उन्हें शारीरिक चोट पहुंचा सकता है या फिर मानसिक रूप से विरक्त भी कर सकता है। वैसे व्यायाम शुरू करने की कोई उम्र नहीं है पर तीस वर्ष की अवस्था के बाद शरीर में मेटाबोलिज्म सुस्त पड़ जाते हैं व शरीर पर स्वतः ही चर्बी जमा होने लगती है इसलिए 30 वर्ष की आयु के उपरांत नियमित व्यायाम करना आवश्यक है। एक सामान्य व स्वस्थ व्यक्ति को हफ्ते में 3-4 बार, हर बार कम से कम 20 मिनट तक व्यायाम करना चाहिए।

2.3 कब व्यायाम करना उचित नहीं है

यदि आप बीमार हैं या बुखार से पीड़ित हैं तो व्यायाम करना नुकसानदेह होता है। इससे हृदय की बाहरी कोशिकाओं पर जीवाणु अधिक तेजी से प्रभाव डालते हैं जिससे मृत्यु भी हो सकती है।

यदि शरीर में दर्द हो या फिर व्यायाम की वजह से ही दर्द हो जाये तो तभी रुक जाना चाहिए। जोड़ों का दर्द यह अंदेशा देता है कि व्यायाम करते वक्त कहीं कुछ गलत हुआ है परन्तु भारी व्यायाम करते समय धीरे-धीरे कम करते हुए फिर समाप्त करें अन्यथा नब्ज व रक्तचाप एकदम कम हो जाएंगे जिससे आपको चक्कर भी आ सकता है।

2.4 क्या व्यायाम करने से आप प्रसन्नचित्त हो जाते हैं ?

व्यायाम करने से शरीर थक जाता है, नींद अच्छी आती है व सुबह शरीर व मन दोनों ऊर्जा से भरपूर होते हैं।

शोध से पता चला है कि व्यायाम करने से शरीर में कुछ रासायनिक पदार्थ जिन्हें 'एन्डोमोरफिन' कहा जाता है, निकलते हैं जो आनंद का अहसास कराते हैं।

व्यायाम करने से शरीर भी हल्का-फुल्का हो जाता है व

मस्तिष्क में खून का दौरा बढ़ जाता है। इन सब कारणों से हम यह कह सकते हैं कि व्यायाम करने से मन प्रसन्नचित्त होता है व अवसाद दूर होता है।

2.5 क्या व्यायाम के दौरान अतिरिक्त आहार या विटामिन की आवश्यकता होती है ?

यदि आप एक संतुलित आहार ले रहे हैं तो कोई कारण नहीं कि किसी विशेष आहार या अधिक आहार की आवश्यकता हो। किन्तु यदि वजन घटाने के उद्देश्य से कोई व्यायाम करें व साथ-साथ आहार में कटौती करें तो उससे मल्टी विटामिन की गोलियों की आवश्यकता पड़ सकती है पर ये गोलियां किसी आहार विशेषज्ञ के परामर्श से ही लेनी चाहिए।

2.6 क्या पुरुष और स्त्री एक जैसा व्यायाम कर सकते हैं ?

महिलाओं के शरीर में हिमोग्लोबिन (लौह तत्व) की मात्रा पुरुषों के मुकाबले कम होती है जिससे उनका शरीर कम ऑक्सीजन सोख पाता है। महिलाओं की हृदय व फेफड़ों की क्षमता भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसके साथ ही महिलाओं के शरीर में वसा का भाग शरीर के भाग का 25 प्रतिशत होता है वहीं पुरुषों में यह 15 प्रतिशत ही होता है इसलिए उनमें पुरुषों की अपेक्षा शारीरिक व्यायाम की क्षमता कम होती है। शारीरिक बनावट के हिसाब से भी उनके हाथ व पैर पुरुषों के मुकाबले छोटे होते हैं जिससे कुछ खेल जिनमें फेंकने या बल्ले से मारने आदि गतिविधियां होती हैं उनमें वे पुरुषों के जितना बाहुबल नहीं दिखा सकती।

परन्तु महिलाओं के शरीर में अधिक लचीलापन होता है साथ ही उनकी हड्डियों के जोड़ों में अधिक गतिशीलता होती है। यह उनके शरीर के हार्मोन की वजह से संभव है। इन हार्मोन से महिलाओं

में कुछ बीमारियां जैसे कैंसर, हृदय रोग आदि की संभावना भी कम हो जाती है।

2.7 कौन-सा व्यायाम सर्वोत्तम है ?

यह हरेक व्यक्ति का अपना दृष्टिकोण है कि उसे कौन-सा व्यायाम अच्छा लगता है। कहने का तात्पर्य यह है कि जो व्यायाम आपको अच्छा लगे या जिसे करके आपको खुशी मिले, वही सबसे उत्तम व्यायाम है।

हमेशा अपनी पसंद का व्यायाम ही चुनना चाहिए। अधिकतम फायदा तभी मिल सकता है जब आप व्यायाम का आनंद भी उठा सकें। यदि आपको व्यायाम बोझ लगे तो उसे तुरंत छोड़कर किसी दूसरी तरह के व्यायाम को अपनाएं। कुछ व्यायाम जैसे ऐरोबिक्स आदि को किसी ट्रेनर की देख-रेख में ही करें। ऐसे व्यायामों के लिए पहले चिकित्सक से परामर्श कर लें। तेज गति के व्यायामों में मसल को चोट लगने का अंदेशा अधिक रहता है या फिर शुरू मे ही अत्यधिक व्यायाम करने से कई प्रकार की मुश्किलें उत्पन्न हो सकती हैं जिनके विषय में एक जानकार ट्रेनर आपको पहले से ही सावधान कर सकता है।

2.8 पैदल चलना एक बेहतरीन व्यायाम है

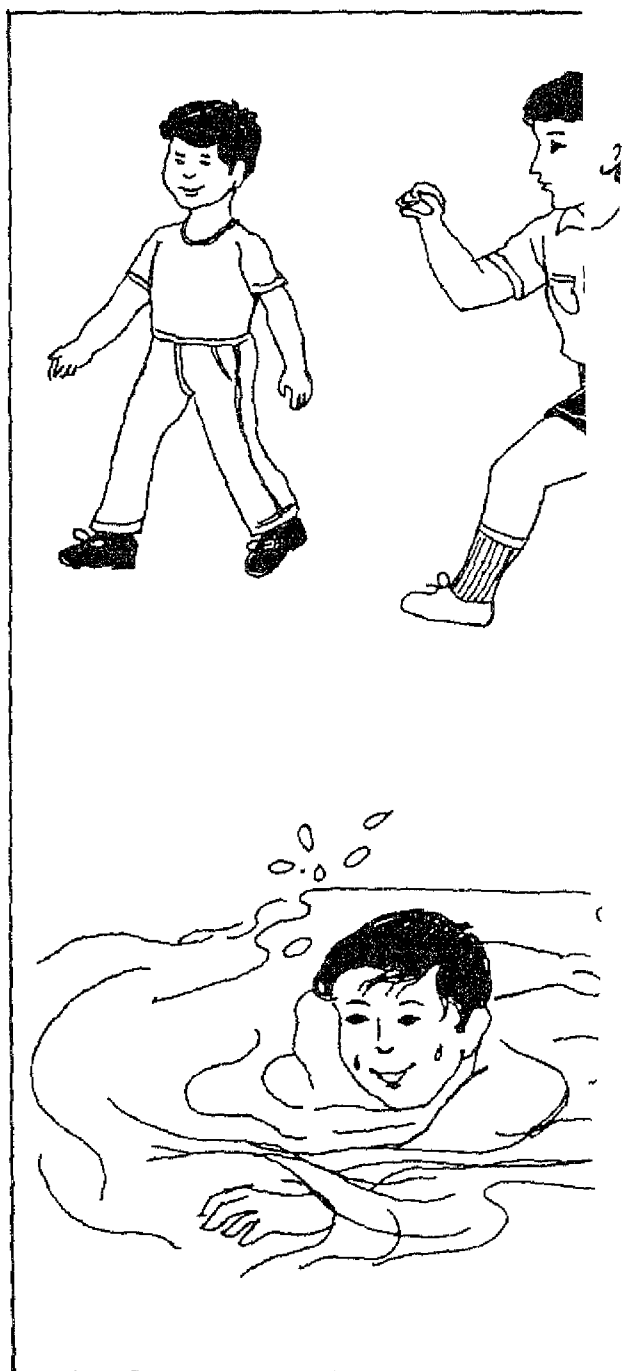
यदि आप व्यायाम शुरू करने के इच्छुक हैं पर यह नहीं सोच पा रहे हैं कि कौन-सा व्यायाम करें, तो आप पैदल चलना शुरू कर दें। यह पूरे शरीर की कसरत तो करता है साथ ही मस्तिष्क के लिए भी फायदेमंद है। इसके लिए न तो किसी उपकरण की आवश्यकता है और न ही किसी जगह विशेष की। पार्क, सडक या फिर घर के बाहर का आंगन, आप कहीं भी पैदल चल सकते हैं यह दिन के किसी भी पहर किया जा सकता है वैसे

सुबह के शांत वातावरण में पक्षियों के कलरव के बीच, प्रदूषण रहित वातावरण में टहलने का आनंद नैसर्गिक है। वहीं रात में तारों के नीचे एकांत में टहलने से दिन भर की थकान व तनाव से मुक्ति मिल सकती है। पैदल चलने के लिए न किसी खास मौसम की ही जरूरत पड़ती है।

शरीर को सीधा रखकर, संतुलित सधे हुए कदमों से पैदल चलिए। यह हर आयु वर्ग के लोगों के लिए बेहतरीन व्यायाम है। शरीर के प्रत्येक अंग में रक्त का संचार करते हुए पैदल चलना फेफड़ों की क्षमता भी बढ़ाता है। हाथ व पैरों की कसरत कराता है साथ ही मस्तिष्क की कोशिकाओं को उत्तेजित कर उनमें ऑक्सीजन का संचार करता है।

2.9 दौड़िए और स्वस्थ रहिए

यदि आप बिना किसी तकलीफ के पैदल लम्बी दूरी तय करने मे सक्षम हैं तो आपके लिए दूसरा बेहतरीन व्यायाम है दौड़ना। युवावस्था में जब शरीर में ऊर्जा व आंतरिक बल अधिकतम होता है, दौड़ना इन्हीं गुणों को बढ़ाता है। जिन व्यक्तियों का रुझान ऐसे खेलों की ओर हो जिनमें दौड़ना आवश्यक होता है जैसे एथलेटिक्स, फुटबाल, हॉकी या फिर क्रिकेट आदि, उन्हें दौड़ने का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इससे फेफड़ों की शक्ति बढ़ती है व शरीर फुर्तीला बनता है।

व्यायाम करते समय सूती कपड़ा पहनना आरामदायक होता है क्योंकि इसमें पसीना सोखने की क्षमता अधिकतम होती है। साथ ही जूतों पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। दौड़ते समय सबसे अधिक भार पैरों को सहना पड़ता है। सही जूतों के अभाव में पैरों को नुकसान पहुंच सकता है। जूते आरामदेह व फिट होने चाहिए। उनके तले मोटे हों किन्तु भारी न हों। भारी तलों से मांसपेशियों

पर दबाव बढ़ता है। अधिक कसे हुए जूते पैरों में छाले पैदा कर सकते हैं। दौड़ते समय पैरों का आकार बढ़ता है जिससे जूतों का पैरों पर कसाव बढ़ जाता है। परिणामतः ऐसे में न तो दौड़ने का भरपूर आनंद मिलेगा और न ही पैर सही अवस्था में रह पाएंगे।

2.10 शारीरिक फिटनेस आखिर क्या है ?

हमें अक्सर यही लगता है कि हमें व्यायाम की आवश्यकता नहीं है। हम फिट हैं पर जब थोड़ी-सी सीढ़ियां चढ़ते ही सांस चढ़ जाती है या फिर बस के पीछे भागते हुए हम दूसरों से पीछे रह जाते हैं तो हमें आभास होता है कि हम कितने गलत थे।

फिट होने का अर्थ है कि हम अपनी जिन्दगी भरपूर तरीके से जीएं, हमें कोई समझौता न करना पड़े कम से कम शरीर के मामले में, व हमारा वजन हमारी लम्बाई के अनुपात में हो। एक उम्र तक यदि हम इन सब बातों को नजरअंदाज कर भी दें तो उम्र के आखिरी पड़ाव पर फिटनेस की आवश्यकता महसूस होती है पर उस समय बीमारियां घेर लेती हैं या आत्मविश्वास की कमी होती है जिसके कारण दुबारा फिटनेस पाना मुश्किल हो जाता है।

बीस से पच्चीस वर्ष की अवस्था में हृदय में खून का दौरा सबसे अधिक होता है। जो लोग व्यायाम के अभ्यस्त नहीं हैं उनमें नब्ज की गति अधिक व्यायाम करने से खतरनाक रूप से अधिक हो सकती है। अधिकतम नब्ज की गति उम्र के साथ-साथ कम होती जाती है। मसलन 20-25 वर्ष की अवस्था में व्यायाम के दौरान दिल की धड़कन प्रत्येक मिनट 140-180 के बीच होनी चाहिए वहीं 55 की अवस्था तक आते-आते यह 110-140 के बीच ही रह जाती है। 20 वर्ष की अवस्था में किया जाने वाला व्यायम 50 की अवस्था मे संभव नहीं।

अवस्था में नब्ज की गति 70 से 80 प्रति मिनट के

बीच होती है। सुबह उठने पर यह धीमी होती है पर जैसे-जैसे दिन बीतता है यह बढ़ती है विशेषकर कोई शारीरिक कार्य करने पर ! पर जो व्यक्ति अधिकतर सुस्त रहते हैं व शरीर से अधिक काम नहीं लेते उनकी नब्ज की गति धीमी ही रहती है। इसका अर्थ यह भी है कि हृदय की मांसपेशियों को कसरत नहीं मिल रही जिससे वे मजबूत नहीं हो पाती हैं। रक्त का संचार कम होने से शरीर के सभी भागों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती जिससे उनकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है।

हमारा शरीर यदि स्वस्थ होगा तो हम उससे कई अतिरिक्त कार्य भी करवा सकते हैं पर यदि वह स्वस्थ नहीं है तो हमें रोजमर्रा के कार्यों में भी तकलीफ का सामना करना पड़ सकता है।

फिटनेस की तरफ अग्रसर होना एक धीमी, क्रमिक विधि है जो रातोंरात संभव नहीं।

2.11 व्यायाम से पेशियां कैसे प्रभावित होती हैं ?

पेशियों का कार्य है हमारे भोजन से मिलने वाली ऊर्जा को शारीरिक ऊर्जा में बदलना। पेशियां हमेशा सिकुड़ती हैं यदि किसी वस्तु को धकेला भी जा रहा हो तो भी पेशियां सिकुड़ ही रही होंगी। कुछ पेशियां जैसे हृदय की मांसपेशियां या फिर आंखों की कुछ मांसपेशियां केन्द्रीय नाड़ी संस्थान के तहत काम करती हैं वहीं अधिकतर मांसपेशियां हमारी मर्जी के मुताबिक ही कार्य करती है।

हवा से ऑक्सीजन लाल रक्त कोशिकाओं की मदद से हर पेशी कोशिका तक पहुंचती है जहां रासायनिक वाहक इसे पेशियों की कोशिकाओं के भीतर पहुंचाते हैं। वहां यह खाने को ऊर्जा में बदलती है। व्यायाम करने से मांसपेशियों की कोशिकाओं की संख्या नहीं बढ़ सकती, व्यायाम से ये केवल मजबूत हो सकती हैं। एक बार में सभी पेशियां कार्य नहीं करतीं वरन् उनकी मोटर यूनिट ही

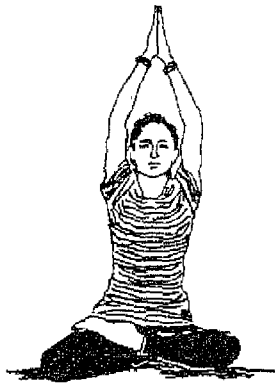
कार्य करती है। व्यायाम से इन्हीं मोटर यूनिटों की संख्या में वृद्धि की जा सकती है जिससे मांसपेशियों की शक्ति बढ़ती है।

व्यायाम से मांसपेशियों में एक और बदलाव भी आता है। ये अधिक प्रोटीन का निर्माण करने लगती हैं। धीरे-धीरे व्यायाम के साथ मांसपेशियों की कोशिकाओं का आकार बढ़ता है जिससे पूरी मासपेशी अधिक मांसल व बड़ी दिखती हैं। महिलाओं में मांसपेशियां अधिक बढ़ती नहीं हैं वरन् उनकी कार्यशीलता व लचीलापन बढ़ जाता है।

मांसपेशियां दो तरह की होती हैं धीमी और तेज। कुछ लोगों मे धीमी मांसपेशियों का अनुपात तेज से अधिक होता है तो कुछ में ठीक इसके विपरीत होता है। तेज मांसपेशियों वाले लोग अधिकतर कूदने व भागने वाले खेलों में महारत हासिल करते हैं। इनके लिए रस्सा कूदना एक जगह से दूसरी जगह कूदना व हाथों को तेजी से घुमाना आदि व्यायाम उपयुक्त होते हैं। धीमी गति मांसपेशियों वाले लोगों में सहनशीलता अधिक होती है व ये ज्यादा देर तक चलने वाले खेलों के लिए उपयुक्त होते हैं।

2.12 हृदय की मांसपेशियां व व्यायाम

हृदय एक खोखली मांसपेशी है व एकमात्र ऐसी मांसपेशी है जिसे स्वयं को ही रक्त पहुंचाना होता है। हृदय को जो रक्त फेफडों से प्राप्त होता है वह ऑक्सीजन से भरपूर होता है व सर्वप्रथम हृदय की मांसपेशी को पोषित करता है।

हृदय को रक्त उसी अवस्था में पहुंचता है जब दूसरी मांसपेशियों में संकुचन हो। ऐसे में अधिक उद्यमी कसरत के पश्चात् फौरन रुक जाने से हृदय तो तेजी से खून बाहर भेजता है किन्तु इसे मिलने वाला रुधिर थम जाता है जिससे बेहोशी भी आ सकती है आराम की अवस्था में हृदय की सामान्य गति 70-80 से 10

तक भी जा सकती है। हम हृदय की गति को इच्छानुसार बदल नहीं सकते वरन् हृदय ही हमारी गति व कार्य कुशलता को संचालित करता है। एक स्वस्थ हृदय हर प्रकार के उद्यम में सक्षम है पर एक कमजोर हृदय अधिक बोझ सहन नहीं कर सकता।

2.13 क्या व्यायाम से शरीर में पानी की कमी हो सकती है ?

व्यायाम करते वक्त कैलोरी का कुछ भाग गरमी में तब्दील हो जाता है। यदि इसी प्रकार शरीर में गरमी बढ़ती रहे तो हम अधिक तापमान से ही मर जाएंगे। किन्तु पसीना शरीर के तापमान को कम करने में मदद करता है। शरीर का बढ़ा हुआ ताप पसीना पैदा करता है। जो व्यायाम के आदी नहीं हैं उनके चेहरे पर ताप का असर लाल रंग के रूप में स्पष्ट नजर आता है।

व्यायाम करते समय शरीर का पानी कम हो जाना स्वाभाविक है। पेशेवर खिलाड़ियों के लिए "स्पोर्टस ड्रिंक्स" का प्रचलन इस बात का सूचक है कि शरीर में पानी का स्तर बढ़ाए रखना आवश्यक है। एक सामान्य व्यक्ति के लिए सादा पानी पीना शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के लिए काफी है। चूंकि शरीर बहुत अधिक पानी एक साथ नहीं सोख सकता इसलिए कम मात्रा में ही पानी पीना चाहिए। यदि आप कोई जूस लेना चाहें तो उसमें पानी की मात्रा अधिक होनी चाहिए व उसका ठंडा होना भी आवश्यक है।

अगर कोई भारी व्यायाम कर रहे हो तो उसके कम से कम आधा घंटा पहले पानी पी लें जिससे शरीर में अचानक पानी की कमी न हो।

2.14 व्यायाम के अन्य आसान तरीके

—जहा तक सम्भव हो पैदल चलें वाहन का उपयोग कम से

कम करें।

—यदि वाहन का उपयोग आवश्यक हो तो नियत स्थान से कुछ दूरी पर खड़ा कर बाकी रास्ता पैदल तय करें।

—लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का उपयोग करें। अपने पालतू जानवरों को स्वयं घुमाने ले जाएं।

—बच्चों के साथ खेलें; उनके पीछे दौड़ें। नृत्य एक बेहतरीन व्यायाम है साथ ही तैराकी भी। इन्हें शौकिया तौर पर करें जिससे न केवल समय अच्छा कटेगा, साथ ही शरीर का व्यायाम भी होगा। साइकिल चलाना भी एक लाभकारी व्यायाम है। इससे पैरों की पैडल चलाने से अच्छी कसरत होती है। दफ्तर में काम के बीच कुछ देर टहलें।

—टी. वी. देखते समय रिमोट का इस्तेमाल कम करें उठकर आवश्यक बदलाव लाएं।

अध्याय 3

तनाव से मुक्ति

3.1 तनाव आता कहां से है ?

3.2 तनाव कैसे दूर करें ?

तनाव मानव को आधुनिकता की होड़ की देन है।
थोडी-सी सावधानी से आप इससे छुटकारा पा सकते हैं

चिन्ता, दुःख, अवसाद, निराशा—कोई भी व्यक्ति इनसे बचकर जिन्दगी नहीं गुजार सकता। कई बार रोजमर्रा की जिन्दगी में होने वाले तनावों पर हमारा काबू नहीं होता पर इससे क्रोधित होना, परेशान या तनाव में रहना शरीर और मन दोनों को कमजोर बनाता है। तनाव के शिकार व्यक्तियों पर संक्रामक रोग जैसे जुकाम, खांसी, फ्लू आदि का अधिक असर होता है। वे मानसिक रूप से भी अस्वस्थ रहते हैं।

तनाव में अक्सर व्यक्ति क्रोधित हो जाता है जिससे हृदय गति अचानक बढ़ जाती है, साथ ही रक्तचाप भी अधिक हो जाता है। ऐसे व्यक्तियों को ज्यादातर हृदय रोग घेर लेते हैं। क्रोध से न केवल स्वयं को बल्कि घर के अन्य सदस्यों को भी दुःख व तनाव होता है। बच्चों में आत्मविश्वास की कमी आती है और वे अत्यंत संवेदनशील हो जाते हैं। अधिक तनाव में रहने वाले व्यक्तियों को अनिद्रा का रोग लग जाता है, उनकी भूख खत्म हो जाती है। शरीर सुस्त, आवाज धीमी व हर समय बेचैनी का अहसास होता है।

ऐसे व्यक्ति ही तनाव से ग्रसित रहते हैं जिनमें आत्मविश्वास की कमी है या जो निराशावादी या एकांतप्रिय हों ' जो लोग भविष्य

की चिन्ता में दुःखी रहते हैं वे अपना आज बिगाड़ लेते हैं। जिन्दगी बेकार बोझ लगने लगती है। कुछ लोगों को तनाव में रहने की आदत पड़ जाती है।

तनाव से चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से जूझने की शक्ति कम हो जाती है। यदि विपरीत परिस्थिति को चुनौती के रूप में लिया जाय तो वह व्यक्ति को अधिक मजबूत बना देगी किन्तु इसके विपरीत तनाव आत्मबल में कमी ही लाएगा। मानसिक परेशानियों से कुछ हार्मोन्स भी निकलते हैं जो अल्सर, कमर दर्द, सिर दर्द, थकान, अवसाद आदि पैदा करते हैं।

आजकल यह रोग अक्सर कम उम्र के लोगों में भी तेजी से फैल रहा है। इससे नींद न आने से लेकर थकान या यहां तक कि आत्महत्या तक की नौबत आ सकती है। जो व्यक्ति दिन-रात तनाव या अवसाद का शिकार रहते हैं उन्हें किसी मनोचिकित्सक के पास जाना चाहिए जो इस समस्या से लड़ने के लिए पूरी तरह तैयार हैं।

यह स्वीकार कर लेना कि हम तनावग्रस्त हैं तनाव की स्थिति से निपटने में सहायक होता है। तनाव मस्तिष्क की एक स्थिति है जिससे मुक्ति पाकर आप जीवन में खुशी एवं सफलता पा सकते हैं।

3.1 तनाव आता कहां से है ?

तनाव दो प्रकार का हो सकता है आंतरिक तनाव या बाहरी स्रोत द्वारा होने वाला तनाव। बाहरी स्रोत से होने वाला तनाव कई कारणों से हो सकता है जैसे काम अधिक होना या न होना, बच्चों की चिन्ता, पैसे या व्यवसाय संबंधी परेशानियां, समय की कमी, दोस्तों-रिश्तेदारों के साथ संबंधों में कड़वाहट आदि।

इसके आतरिक कारण केवल कम या अत्यधिक

सवेदनशीलता होते हैं जिसमें व्यक्ति का या तो परिस्थितियों पर कोई काबू नहीं रहता या वह आवश्यकता से अधिक सोचता है और अपनी समझ से सही बातों के भी गलत निष्कर्ष निकालता है। यह प्रवृत्ति अक्सर निराशावादी या फिर ऐसे व्यक्तियों की होती है जिनका सामाजिक घेरा बहुत संकुचित होता है। आत्महीनता के शिकार लोग ज्यादातर तनाव में ही जीते हैं व इससे उनकी रही-सही क्षमता भी प्रभावित होती है।

तनाव से व्यक्ति शराब या सिगरेट का आदी भी हो सकता है। तनाव में ज्यादातर भूख पर भी काबू नहीं रहता इसलिए इससे मोटापा बढ़ता है। कारण कोई भी हो, तनाव से नकारात्मक सोच का उपजना एक गंभीर समस्या बन सकती है।

तनाव के कारणों से अधिक उसे दूर करने के उपाय कहीं अधिक हैं। आप रोजमर्रा के कार्यक्रमों में इन्हें सम्मिलित कर स्वयं को निराशामुक्त कर सकते हैं। ये तरीके न केवल आसान हैं, साथ ही आजमाए हुए भी हैं।

3.2 तनाव कैसे दूर करें ?

खुली जगह में गहरी सांस लें।

किसी प्रदूषणरहित स्थान पर खड़े होकर या किसी आरामदेह जगह पर बैठकर गहरी सांस लेने से तनाव कम होता है। यह प्रक्रिया शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाकर सभी अंगों का पोषण करती है। अपना हाथ पेट पर नाभि के नीचे रख, गहरी सांस लें। कुछ सेकण्ड सांस रोककर बाद में धीरे से छोड़ें। इससे शरीर में से कार्बनडाइआक्साइड बाहर निकल जाती है व ऑक्सीजन का संचार होता है। यह मस्तिष्क की कोशिकाओं का भरपूर पोषण करता है जिससे हम प्रफुल्लित महसूस करते हैं।

—मुस्कराने से तनाव कम होता है

हंसना स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है यह सर्वविदित है फिर भी लोग इस आसान उपाय को नहीं अपनाते जिससे उनका तनाव बरकरार रहता है। हमारे चेहरे की नसें हंसने से मस्तिष्क में ऐसे हार्मोनों का रिसाव पैदा करती हैं जिससे तनाव दूर होता है व मन प्रसन्न हो जाता है।

—टहलना भी तनाव दूर करता है

यह प्रक्रिया गहरी सांस लेने की प्रक्रिया के समान है। टहलने से शरीर में रुधिर का दौरा बढ़ता है व फेफड़ों और हृदय की मांसपेशियों की कसरत होती है। श्वसन क्रिया बढ़ने से शरीर को अधिक ऑक्सीजन मिलती है जिससे मस्तिष्क बेहतर अवस्था में आ जाता है।

—बोरियत से बचें

स्वयं को किसी भी गतिविधि में उलझाकर रखें। फालतू बैठने से न केवल ऊर्जा का ह्रास होता है, साथ ही दिमाग बेकार की बातें सोचने लगता है जो तनाव को बढ़ाती हैं। कुछ शारीरिक कार्य करना फालतू बैठने से कहीं अधिक कारगर है। यदि कुछ न करने को हो तो नृत्य करें या किसी रचनात्मक कार्य में जुट जाएं। अपने दफ्तर की मेज को व्यवस्थित करें या फिर घर को साफ करें। इससे भी मानसिक सुकून मिलता है।

—मेडीटेशन या प्रार्थना करें

प्रतिदिन बीस मिनट तक एकांत में ध्यान का अभ्यास करें। यह दिमाग को केन्द्रित करता है। यदि आप आस्तिक प्रवृत्ति के हैं तो प्रतिदिन ईश्वर का स्मरण करने से भी मन को शांति मिलती

है। धार्मिक उपदेशों को सुनना भी दिमाग की उथल-पुथल को कम करता है। परन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि आप तनाव के कारणों पर ध्यान न देकर केवल धार्मिकता का अंधाधुंध अनुसरण करे। दिन का आधा घंटा मानसिक शान्ति के लिए पर्याप्त है। बाकी समय समस्याओं को सुलझाने में लगाएं।

—संगीत सुनें

संगीत में एक विचित्र आरोग्य शक्ति है जो मन को आनद की अनुभूति कराती है। अपनी पसंद का संगीत सुनें। इससे न केवल तनाव व समस्याओं से ध्यान हटेगा साथ ही दुगने वेग से आप परिस्थितियों से जूझ पाएंगे। संगीत तनाव दूर करने का एक अचूक तरीका है। इससे दिल की धड़कनों को गति मिलती है।

—व्यायाम तनाव घटाता है

व्यायाम यदि प्रतिदिन की आदतों में शुमार हो जाए तो यह तनाव को दूर रखता है। शरीर में ऊर्जा की कमी मन को निराशावादी बना देती है। व्यायाम से शक्ति बढ़ती है व समस्याओं का निदान ढूंढ़ना आसान हो जाता है। दिनभर के कार्य के बाद मांसपेशियां तनाव में आ जाती हैं। यदि थोड़ा व्यायाम किया जाय तो वे पुनः गतिशील हो जाती हैं। व्यायाम करने वाले व्यक्ति प्रथम तो जल्दी थकान का शिकार ही नहीं होते। उनका शरीर अधिक से अधिक कार्य करने में सक्षम होता है जिससे छोटे-मोटे कार्यो से तनाव उत्पन्न नहीं होता।

—शरीर को सीधा रखकर चलें

निराशावादी लोग प्रायः जमीन की ओर देखते हुए झुककर चलते हैं जबकि आशावादी मनुष्य सदैव पीठ तानकर नजरें सामने

की ओर किये होते है तनाव से भी कुछ लोग बोझिल होकर झुककर चलते है जिससे उनकी सास लेने की प्रक्रिया गड़बड़ा जाती है। दिमाग की ओर प्रवाहित होने वाले रक्त की मात्रा कम हो जाती है जिससे मस्तिष्क को भरपूर ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। मासपेशियां भी तनाव से ग्रस्त हो जाती हैं। इसलिए यदि तनाव दूर करना हो तो सिर झुकाकर नहीं बल्कि सीधा देखते हुए रीढ की हड्डी को चुस्त रख, सीना तानकर चलिए। इससे मांसपेशियो का तनाव दूर होगा व शरीर में रक्त का संचार होगा।

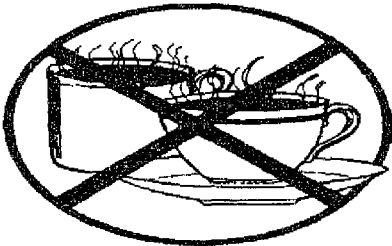
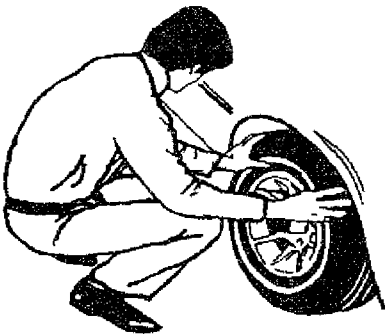
—कैफीन से दूर रहें

तनाव में अक्सर लोग अधिक चाय या कॉफी पीते हैं जो उन्हें कैफीन का आदी बना सकता है। चाय या कॉफी में कैफीन होने से वह कुछ समय के लिए तो राहत प्रदान करती है पर समय बीतने पर पहली-सी अवस्था में आ जाने से आप पुनः इसकी ओर अग्रसर हो जाते हैं। शरीर के लिए अधिक कैफीन बहुत हानिकारक है। यह हृदय रोग के साथ-साथ उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों का कारण बनती है व रक्त में कोलेस्ट्रोल बढ़ाती है। इसे एकदम से छोड़ने से या कैफीन के न मिलने की स्थिति में व्यक्ति को सिर दर्द, बदन दर्द या फिर चिड़चिड़ाहट होने लगती है। कैफीन के उपयोग को धीरे-धीरे बंद कर दें। शरीर से विषाक्तता कम होने पर मन भी प्रसन्न रहेगा।

—स्वयं को व्यवस्थित करें

अक्सर ऐसे व्यक्ति तनाव से ग्रस्त रहते हैं जो व्यवस्थित नहीं रहते व अपने कार्य कल पर टालते रहते हैं। अंत में कार्य की अधिकता से व स्थिति काबू से बाहर हो जाने पर वे तनाव में आ जाते हैं इस परिस्थिति को टाला जा सकता है अपने जरूरी कामों

' को सीधा रखकर चलें

तनाव में लोग अधिक
चाय या कॉफी पीते हैं

चाय या कॉफी में कैफीन होता है। अधिक
कैफीन शरीर के लिए बहुत हानिकारक है।

स्वयं को व्यवस्थित करें।

को समय पर निबटाकर आप खुशी महसूस करेंगे जो दूसरे कामों को शीघ्र खत्म करने में सहायक होगा। इसलिए अपने आप को व्यवस्थित कर, खुद को व दूसरों को आने वाले तनावों से बचाएं।

—मालिश से भी तनाव मुक्त हो सकते हैं

शरीर की हल्की-हल्की मालिश से शरीर व मन दोनों को आराम मिलता है। सिर की मालिश भी काफी लाभप्रद है। मालिश से खून का दौरा बढ़ता है व मांसपेशियों को आराम मिलता है। इसलिए यदि तनाव दूर करने के लिए आप मालिश का तरीका अपनाएं तो यह अवश्य आपको शांति देगा।

—यथार्थवादी बनें

स्वयं की क्षमताओं व परिस्थितियों का आकलन करना सीखें। सब्र व सन्तोष रखने वाले व्यक्तियों का जीवन तनावरहित होता है। भरपूर मेहनत करें पर साथ ही अन्य पहलुओं को भी अनदेखा न करें। यथार्थ के धरातल पर कदम रखें। एक साथ बहुत सारे कार्यों में न उलझें। यदि कुछ कार्यों में निराशा भी हाथ लगे तो उससे हतोत्साहित होने की बजाय प्रेरणा लें।

—किसी हितैषी के साथ बात करें

यह दो तरह से उपयोगी होता है। अक्सर किसी दूसरे को अपना दुःख या परेशानी बताने पर वह बौनी लगने लगती है। विचारों को एक क्रम मिलता है जिससे या तो समस्या स्वयं सुलझ जाती है या फिर वह उतना तनावग्रस्त नहीं करती। दूसरों के साथ दुःख बांटने से मन का गुबार तो निकलता ही है, साथ ही आपका हितैषी आपको समाधान भी सुझा सकता है या फिर आपको दूसरे पहलुओं के बारे में अवगत करा सकता है।

—परिवार के साथ समय बिताएं

नौकरी या व्यवसाय के चक्रव्यूह में फंसकर परिवार की अहमियत को नकारने से तनाव भीतर-ही-भीतर बढ़ता है। इसके विपरीत सप्ताहांत में पिकनिक या फिर घूमने का कार्यक्रम बनाएं, फिल्म या थियेटर देखें या फिर अपने परिवार के साथ दोस्तों या परिजनों के घर थोड़ा समय व्यतीत करें। बच्चों के बीच, हंसी-खुशी के खुशनुमा माहौल से मन तरोताजा हो जाता है। रोजाना के क्रम को तोड़ते हुए कुछ नया चौंकाने वाला प्लान बनाएं जिससे पारिवारिक जिंदगी बेहतर बन सके।

—प्रकृतिप्रिय बनें

प्रकृति को निहारने से आंखों को ठंडक व चित्त को शांति मिलती है। कार्य के बीच कुछ समय निकालकर खिड़की से बाहर आकाश की ओर ताकें। सुंदर मनमोहक रंग के फूल हों या फिर हरी मखमली घास, इन्हें देखने भर से तनाव कम होता है। प्राकृतिक स्थलों, नदी, झरनों, पहाड़ों आदि का भ्रमण करें। ऐसी यादें ताउम्र तक ताजगी देती हैं व इन्हें याद करके भी कुछ समय के लिए तनावमुक्त हुआ जा सकता है।

—पालतू जानवर भी तनाव कम करने में सहायक हैं

मूक पालतू जानवरों को प्यार देने से, उन्हें सहलाने से मन को सुख मिलता है। ऐसे लोग जिनके पास पालतू जानवर है अपेक्षाकृत अधिक प्रसन्न व तनावरहित रहते हैं।

—चिकित्सक से परामर्श लें

यदि आप तनावग्रस्त जीवन एक लम्बे समय से जी रहे है

तो संभव है कि यह शरीर में किन्हीं कमियों की वजह से हो। विटामिन बी काम्पलेक्स की गोलियां अवसाद दूर करने में सहायक होती हैं। परन्तु कोई भी दवा लेने से पूर्व डाक्टर की सलाह अवश्य लें। अपनी मर्जी से दवाइयों का सेवन कभी न करें।

हमें यह मानकर चलना चाहिए कि तनाव आधुनिक जीवन की वास्तविकता है। इसके अभाव में प्रगति संभव नहीं है। यदि हम अधिक पाने की इच्छा रखते हैं तो विकास के लिए तनाव तो जीवन में आएगा ही किन्तु इसे सकारात्मक रूप में लेने से शरीर व मन में स्फूर्ति आती है व वह समस्याओं को चुनौती के रूप में स्वीकार करता है। इसके विपरीत तनाव यदि नकारात्मक भावनाएं उत्पन्न करे तो अप्रसन्न करने वाली सोच शरीर को अस्वस्थ कर देती है व वह रोगों के शिकंजे में फंस जाता है।

अधिकतर काम से जुड़ी थकावट की स्थिति वातावरण पर अधिक निर्भर करती है, यह थकान शारीरिक न होकर मानसिक कहीं अधिक होती है।

इसलिए बेहतर यही होगा कि चिन्ता में समय व स्वास्थ्य का नुकसान करने से कुछ हासिल नहीं होगा। सब कुछ मन मुताबिक होना संभव नहीं। अनुकूल परिस्थितियां या वातावरण इच्छानुसार मिलना असंभव है। इसलिए जहां तक हो तनाव पैदा न होने दे या फिर तनाव से बचाव के तरीके अपनाएं। आपका स्वास्थ्य आपकी मानसिक शान्ति पर ही आश्रित है।

अध्याय 4

नींद स्वास्थ्य के लिये अत्यावश्यक है

हर व्यक्ति के लिए नींद की अलग-अलग समय-सीम
बात है आपको कितनी गहरी नींद आती है

जीवन का एक तिहाई हिस्सा प्रत्येक व्यक्ति सोने में व्यतीत करता है। शेक्सपीयर ने भी कहा है कि सोना हमारे दिमाग पर मरहम का काम करता है। यह मस्तिष्क को पुनः ताजगी प्रदान करता है। हमारी शारीरिक व मानसिक ताकत एक अच्छी नींद से कई गुना बढ़ जाती है। इसके अभाव में हम थकावट महसूस करते हैं व निढाल हो जाते हैं।

सोने से शारीरिक गतिविधियां, हमारी श्वसन प्रक्रिया, नब्ज की रफ्तार, रक्तचाप सभी कम हो जाती हैं। सुप्तावस्था में शरीर के सभी भाग आराम की स्थिति में पहुंच जाते हैं किन्तु मस्तिष्क के कुछ भाग पहले से भी अधिक सक्रिय हो जाते हैं।

सुप्तावस्था में ही शरीर में कई कोशिकाओं का निर्माण होता है। नींद पूरी न होने पर त्वचा का निर्जीव होना इस बात का सूचक है। नियमित सोना बेहद आवश्यक है। शरीर को बढ़ाने के लिए एक हार्मोन (ग्रोथ हार्मोन) का स्राव भी नींद के समय ही होता है। नींद हमारी संक्रामक रोगों से लड़ने की शक्ति को बल प्रदान करती है। कुछ प्रमाणों से यह भी जाहिर होता है कि नींद हमें

कई तरह के कैंसर से भी बचाती है। जिन लोगों को पर्याप्त नींद मिलती है उनमें दर्द सहने की क्षमता भी बढ़ जाती है। नींद व तनाव का तो बहुत गहरा संबंध है। नींद न मिल पाने पर मनुष्य तनाव का शिकार हो जाता है व तनाव होने पर अनिद्रा का शिकार।

नींद पूरी न होने पर व्यक्ति मानसिक विकृतियों का शिकार भी हो जाता है।

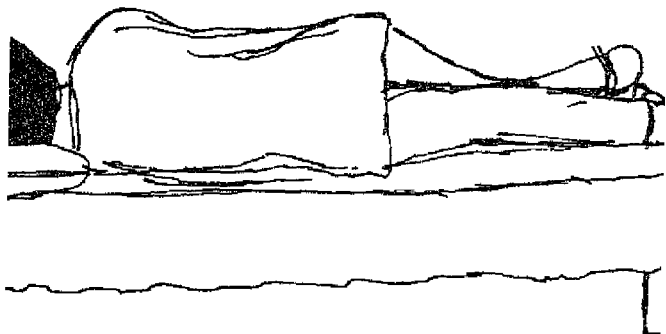
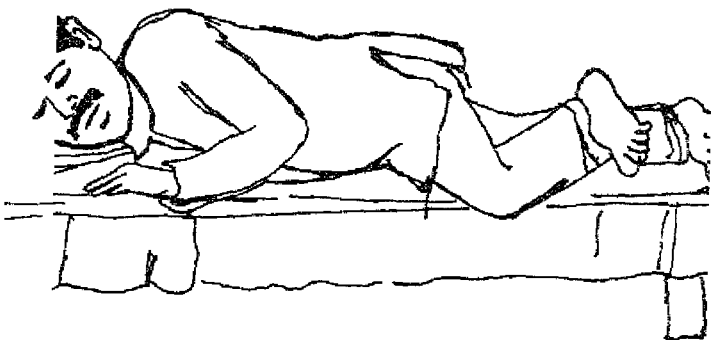
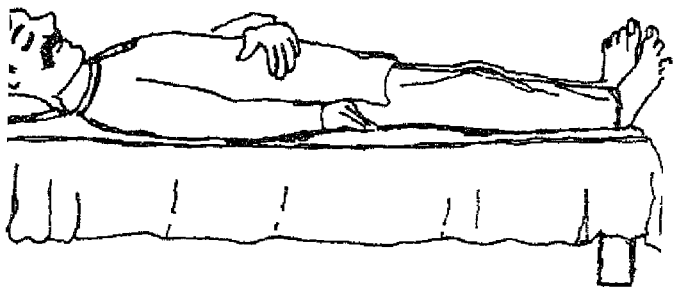
नींद न आने से एक तो थकान व कमजोरी होती है फिर कमजोरी से छुटकारा पाने के लिए व्यक्ति अक्सर अधिक खा लेता है जिससे मोटापा भी बढ़ जाता है। दरअसल नींद न आना अस्वस्थता की ओर पहला कदम है।

असमय बुढ़ापा भी पर्याप्त नींद न लेने का एक नतीजा है। थकान के साथ-साथ त्वचा झूलने लगती है व उस पर झुर्रियां पड़ जाती हैं। मस्तिष्क सुचारु रूप से कार्य नहीं कर पाता। संक्रामक रोग घेर लेते हैं व शरीर की ऊर्जा समाप्त होने लगती है।

पर्याप्त नींद के अभाव में एकाग्रता में कमी आती है जिससे कार्यक्षमता कम होती है।

सदैव थका-सा रहने वाला व्यक्ति जीवन के प्रति निराशावादी हो सकता है।

4.1 कितनी देर की नींद पर्याप्त होती है ?

हर व्यक्ति की नींद की अवधि दूसरे से भिन्न होती है। जहां कुछ लोग कम से कम दस घंटे की नींद को जरूरी समझते हैं वहीं कुछ 6 घंटे सोकर भी तरोताजा महसूस करते हैं। वैसे आठ घंटे की नींद आवश्यक मानी गई है पर बच्चों को कम से कम दस घंटे सोना जरूरी है। नींद पर्याप्त है या नहीं इसे मापने के लिए

यह मापदंड अपनाएं—

यदि आपको सुबह जागने के लिए अलार्म घड़ी की आवश्यकता नहीं पड़ती तो आपकी नींद पूरी हो चुकी है। या यदि सुबह उठने पर आप थकान, उबासी, सुस्ती, चिड़चिड़ापन महसूस करते हैं तो आपको अधिक नींद की जरूरत है।

4.2 नींद के सही मायने क्या हैं ?

नींद एक अचेतन अवस्था है। घंटों बिस्तर पर पड़े करवट बदलते रहने को नींद नहीं कहा जा सकता। इससे नींद के कोई फायदे नहीं मिलते।

जरूरत है तो 6 से 8 घंटे की निर्विघ्न नींद की। रात में बार-बार जागने से नींद के गुणों में कमी आती है। नींद का अधिक अवधि की अपेक्षा उसका निर्विघ्न होना ज्यादा जरूरी है।

4.3 अनिद्रा के क्या कारण हैं ?

नींद न आने के कई कारण हो सकते हैं—

तनाव : कुछ व्यक्ति सदैव तनाव में जीते हैं। अपने शयनकक्ष में भी अपनी परेशानियों के बारे में सोचते रहते हैं। नींद आ भी जाए तो अगली सुबह तरोताजा महसूस नहीं करते।

थकान : कुछ व्यक्तियों के जीवन की रफ्तार बहुत तेज होती है। वे सदैव काम में मग्न रहते हैं। कार्य की अधिकता से अत्यधिक थकान महसूस करते हैं। शाम होते-होते शिथिल हो जाते हैं। ऐसे लोग अनियमित कार्यक्रम व कार्य के अधिक घंटों की वजह से पर्याप्त नींद नहीं ले पाते। अक्सर ऐसे लोग सालों तक अनिद्रा के शिकार रहते हैं।

बीमारी कब्ज हो या जोड़ों का दर्द या फिर खासी जुकाम

या बुखार, बीमार व्यक्ति भी अनिद्रा का शिकार हो जाता है।

दिमागी असंतुलन : कुछ लोग अवसाद से या किसी और कारण से दिमागी असंतुलन से पीड़ित हो जाते हैं। उन्हें वर्षों तक नींद नहीं आती व इसी कारण कई मानसिक विकृतियां उन्हें घेर लेती हैं। ऐसे में पागलपन या फिर मृत्यु तक का खतरा उत्पन्न हो जाता है।

अनिद्रा असाध्य रोग नहीं है

तनाव से पीड़ित लोगों को शांति देने वाली दवाइया (सेडेटिवज्स) से फायदा मिल सकता है। ये नींद की गोलियां उन्हें निर्विघ्न नींद प्रदान करती हैं जो तनाव दूर करने में सहायक होती हैं। परन्तु नींद की गोलियों पर निर्भर हो जाने का खतरा न बने इसके लिए तनाव रहित जीवन की ओर अग्रसर होना चाहिए जिससे अनिद्रा का रोग स्वतः ही दूर हो जाएगा। थकान के कारण अनिद्रा के लिए सबसे सरल उपाय यही है कि काम की रफ्तार कम कर, व्यक्ति को कुछ समय व्यायाम करना चाहिए। इससे मांसपेशियों का तनाव दूर होगा व नींद आएगी। इसके पश्चात् नींद पर्याप्त अवधि की लेनी चाहिए। उम्र बढ़ने के साथ अनिद्रा का रोग भी बढ़ता है इसलिए काम के साथ आराम भी आवश्यक है। बीमारी की वजह से अनिद्रा का शिकार होने वाले व्यक्तियों का रोग बीमारी के पश्चात् स्वतः ही दूर हो जाता है। परन्तु स्वस्थ होने के पश्चात् पूर्ण आराम व नींद न लेने की स्थिति में ऐसे व्यक्तियों का पुनः अस्वस्थ हो जाना संभव है। इसलिए नींद की महत्ता को स्वीकार करें। दिमागी असंतुलन की वजह से होने वाले अनिद्रा के रोग का इलाज केवल एक चिकित्सक ही कर सकता है। इसके लिए उसे व्यक्ति को पहले सामान्य बनाना होता है उसके अवसाद के कारणे

का पता लगाकर ही अनिद्रा के रोग की जड़ तक पहुंचा जा सकता है।

4.4 दिन की नींद

—क्या दिन की नींद रात की नींद की भरपाई कर सकती है ?

हां यह संभव है। रात्रि की नींद पूरी न हो पाने की स्थिति में दिन की नींद एक पर्याय हो सकती है। परन्तु दिन की नींद ज्यादातर गहरी नहीं होती। दोपहर के भोजन के उपरांत थोड़ा विश्राम कर लेना रात की कम नींद की भरपाई कर देता है।

परन्तु अगर दिन में सोने की आदत पड़ जाए तो रात में नींद नहीं आती इसलिए यदि आप रात को पर्याप्त सो लेते हैं तो दिन की नींद से बचें।

4.5 अनिद्रा से बचने के कुछ उपाय

—रात में गरिष्ठ भोजन से बचें

ज्यादा मिर्च मसालेदार भोजन खाने से या फिर अत्यधिक खाने से अपच की परेशानी हो सकती है। इससे नींद में रुकावट आती है। इसलिए रात में सदैव हल्का भोजन करें क्योंकि रात में न तो शरीर को अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है व न ही पाचन तंत्र अधिक सक्रिय होता है। सोने से कम-से-कम तीन घंटे पहले रात्रि का भोजन कर लें जिससे आहार भली भांति पच जाए व पेट हलका रहे।

—सोने से पहले नहा लें

हलका गुनगुना पानी शरीर में रक्त का संचार बढ़ाता है, यह तनाव दूर कर मांसपेशियों को ढीला करता हे जिससे मस्तिष्क को

आराम मिलता है। गर्मियों में ठंडा पानी शरीर को ताजगी प्रदान करता है जो नींद आने में सहायक है। स्नान के पश्चात् आरामदायक ढीले ढाले कपड़े पहनकर ही शयनकक्ष में जाएं।

—सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध का सेवन करें

गर्म दूध में 'ट्रायटोफोन' नाम का एक पदार्थ होता है जो नीद आने में सहायक है।

—नींद न आए तो उसके विषय में अधिक न सोचें

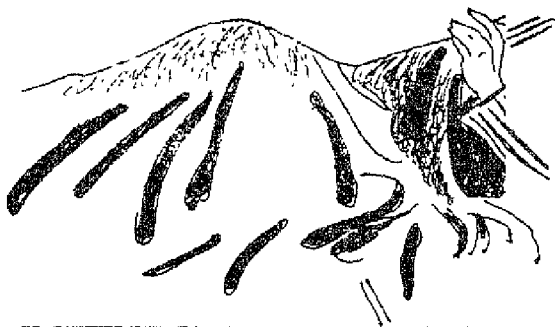
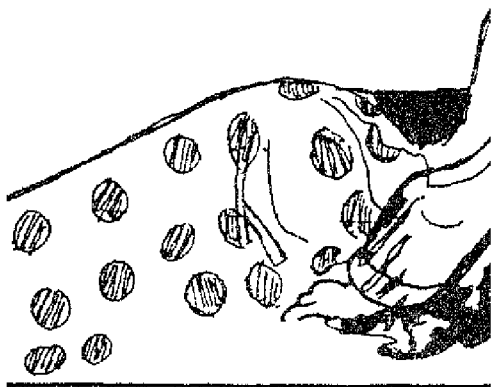
बार-बार घड़ी की तरफ देखकर दिमाग को अधिक परेशान करना कि आखिर नींद आ क्यों नहीं रही, आपकी रही-सही नींद भी भगा देगा। उसकी तरफ से अपना ध्यान हटा लें, थोड़ा टहले, कोई हल्की-फुल्की किताब पढ़ें या टेलीविजन देखें। थके हुए मस्तिष्क को आराम मिले, ऐसा कोई कार्य करें।

—प्रत्येक दिन सोने का एक समय तय कर लें

नियत समय पर ही सोयें। धीरे-धीरे शरीर इस टाइम टेबल का अभ्यस्त हो जाएगा व आपको लेटते ही नींद आने लगेगी।

—यदि नींद न आ रही हो तो धीरे-धीरे सांस लें। इस प्रक्रिया को ध्यानपूर्वक करें। यह दिमाग का तनाव हटाता है।

—याद रहे शयनकक्ष एक शांत व अंधेरी जगह होनी चाहिए। पलंग आरामदायक हो व आसपास साफ-सुथरा माहौल हो। अधिक शोरगुल या संगीत में सोना असंभव है।

—देर रात की पार्टियां, पति-पत्नी का झगड़ा, बच्चों का शोर, रात में कोई डरावनी पुस्तक का पठन या फिर कोई भयानक टेलीविजन कार्यक्रम ये सभी नींद के दुश्मन हैं रात-रात भर चलने

वाली पार्टियां नींद का क्रम बिगाड़ देती हैं। इनसे बचें।

—सोने से पहले चाय या कॉफी का सेवन कदापि न करें

चाय या कॉफी कैफीन युक्त होती हैं। कैफीन नींद उड़ाती है।

—नींद की गोलियों का सेवन भूलकर भी न करें

कुछ लोग बिना चिकित्सक की सलाह लिए अक्सर नींद की गोलियों का सेवन करते हैं। पर चूंकि इसकी लत पड़ जाती है व इनमें युक्त रसायन शरीर के लिए नुकसानदेह होते हैं, ये अनिद्रा को भगाने का कोई स्वस्थ या कारगर उपाय नहीं है। नींद की गोलियों का असर कुछ समय बाद शरीर पर नहीं होगा व आपकी समस्या और अधिक गंभीर हो जाएगी।

—उलटी गिनती गिनें

यह एक बहुत पुराना तरीका है जो नींद आने में मददगार है।

—कुछ दवाइयां भी नींद भगाती है

यदि आप किसी दवाई का सेवन कर रहे हैं तो चिकित्सक से इस संबंध में पूछताछ कर लें कि कहीं वही तो आपकी अनिद्रा का कारण नहीं है।

पुराने जमाने में जब बिजली का आविष्कार नहीं हुआ था, लोग दिन ढलने के पश्चात् सो जाते थे। फिर धीरे-धीरे सोने का समय कम होने लगा। आधुनिक जीवन शैली में शाम को भी काम व पार्टियों के चलते नींद पर ही धावा बोला जाता है। यही एक आइटम है जिसे बाकी कामों के मुकाबले अहमियत नहीं मिलती।

यदि नींद पर्याप्त मिले तो अगली सुबह व्यक्ति अधिक कार्यकुशल, स्वस्थ और प्रसन्न होगा।

अनिद्रा से कुछ समय के लिए याददाश्त भी जा सकती है। यह विचारों में स्थिरता नहीं आने देती। अनिद्रा के शिकार लोग कार्यस्थल पर अधिक गलतियां करते हैं जिससे उनकी कार्य कुशलता प्रभावित होती है।

अनिद्रा के शिकार अक्सर दुर्घटनाओं का शिकार भी होते हैं।